Josué Gonçalves

104 erros que um casal Não pode cometer!

Dedicatória

À
minha esposa, Rousemary,
a qual Deus tem usado para burilar o meu ser, para
que eu seja melhor marido, pai e
servo de Cristo.

Sobre o Autor

Josué Gonçalves da Silva é casado com Rousemary M. Gonçalves e pai de três filhos: Letícia, Douglas e Pedro. Nasceu em Santo André - SP, no dia 3 de junho de 1963 e foi ordenado pastor no dia 4 de maio de 1992. Exerce um ministério específico com famílias e adolescentes desde 1990, tendo realizado simpósios, congressos e cursos em todo Brasil, Estados Unidos, Japão e Canadá. É autor de várias obras como: "Aprenda a Pregar"; "Família - Edificando a Casa Sobre a Rocha"; "O que os Jovens Precisam Saber"; "Oração - Respiração da Alma"; "Missão no Coração de Todos"; "Jovens - Resgatando Valores Perdidos"; "A LÏNGUA - Domando esta Fera" e "O Líder". É membro da AEVB (Associação Evangélica Brasileira) e da CGADB (Convenção Geral das Assembléias de Deus no Brasil). Exerce o cargo de diretor da Editora Mensagem Para Todos.

Índice

- Erros, Dilemas e Perguntas -

- Sexo e Sexualidade no Casamento -

- APRESENTAÇÃO -

"104 Erros Que um Casal não Pode Cometer" é resultado das nossas experiências de vida a dois e de dez anos de ministração do autor em encontros de casais. Sou grata a Deus pela sua fidelidade para conosco e pela maneira como Ele vem usando o pastor Josué Gonçalves, em uma área onde a necessidade é urgente de uma solução para tantos casamentos que estão naufragando.

Todos sabem que ministrar sobre este tema é muito bom e muitos desejam fazê-lo, porém o mais importante é viver estes princípios no dia-a-dia. Quanto a isto, sou testemunha de que o autor está sempre aberto para ouvir, aprender e crescer como marido.

Sei que seria impossível enumerar todos os erros de um casal, porém o autor procurou enfatizar aqueles que entendeu serem os mais comuns e urgentes de respostas orientadoras.

Meu desejo é que Deus use este manual como um espelho para os casais e que cada um possa descobrir onde e como melhorar sua vida conjugal.

Que o Espírito Santo inspire sempre o autor a fim de que ele continue sendo um instrumento de louvor e glória do Seu nome.

Rousemary M. Gonçalves

- PREFÁCIO -

Falar de casamento é falar de um modelo adulto de intimidade, de uma espécie de separação(deixa) e união (une-se) que faz parte do modelo adulto da nossa estrutura. Procriação, sobrevivência da espécie, dependência e complementação no outro, fundem-se em um único intuito e conduzem o ser humano através dos tempos a uma economia sócio-comportamental ideal: a *família*. Segundo o Dr. Carl A. Whitaker, para compreender o que significa *casamento*, é necessário ter alguma idéia do que é o ser humano, do que é o indivíduo antes de se unir a alguém e quais são os aspectos funcionais da união. Em sua participação no congresso internacional, realizado pela Sociedade Italiana de Terapia Familiar, em Roma-Itália, ele diz:

> "É óbvio pensar que o ser humano sofre de uma deficiência, do ponto de vista biológico: sozinho, não tenho possibilidade de continuar no tempo, sou excluído. Sou um deficiente porque não tenho seios, nem vagina. Não posso me reproduzir. Essa deficiência faz parte do background funcional do intenso desejo pelo outro. Se eliminarmos, por um momento, o instinto de reprodução , perceberemos que o meu problema é ser incompleto. Faltam-me componentes que são parte da minha necessidade biológica. Consequentemente, o que está por trás do casamento é que eu sou um indivíduo em que falta alguma coisa".

Apesar das crises entre os casais, as estatísticas epidemiológicas demonstram que as pessoas casadas vivem melhor, sob qualquer ponto de vista, do que as pessoas divorciadas ou viúvas. Isso vale para o índice de mortalidade, distúrbios psícossomaticos, drogas, alcoolismo, estado de defesas imunológicas, número de infartos, câncer, suicídios, etc. Também nas pesquisas sobre satisfação da própria vida, sobre dedicação e sucesso profissional, as pessoas casadas têm resultados melhores do que as pessoas sem parceiros. Diante desta constatação, posso afirmar que o casamento ainda vale a pena.

Trabalhar com terapia de casais é tentar dar uma resposta atentando sempre para os limites do bom senso, porém com uma dose de esperança. Os casais perguntam:

Como posso crescer no casamento?

Como expressar nossas diferenças sem discordar?

Como discordar sem desrespeitar?

Ele é tudo menos amigo, o que devo fazer?..

Qual atitude tomar quando a mulher é dez na mesa e zero na cama?

Ele me usa como um objeto descartável, estou me sentindo um depósito de sêmen. O que fazer para mudar isso?

Nosso casamento perdeu o sabor, será que ainda há esperança?

O que fazer quando a mulher é mais mãe do que "esposa-amante" do seu marido?

Erros que um casal não pode cometer, responde estas e outras questões, oferecendo alternativas práticas sobre como reduzir a frustração e o desapontamento. Você já ouviu dizer que "casamento é mais do que encontrar a pessoa certa; é ser a pessoa certa"?

Seja você o agente da cura é a minha proposta, para todos os que precisam e querem construir uma vida conjugal de maneira efetiva. Assumir a culpa é o primeiro passo para Deus

iniciar o processo de cura. Quando marido e mulher transferem suas culpas , usando sempre um "bode-expiatório", Deus fica impedido de operar mudanças nos dois.

Erros que um casal não pode cometer é um espelho para o qual todos podem se olhar, a fim de descobrir quais são as áreas que precisam ser trabalhadas, tratadas e curadas. Todos nós somos um projeto que Deus ainda não terminou. Foi o apóstolo Paulo quem disse: "Estou plenamente certo de que aquele que começou a boa obra em vós há de completar..." *Errar é humano, permanecer no erro de forma consciente é ser um escravo da própria ignorância.* A compreensão desta verdade pode nos libertar daquilo que está tirando o sabor e a graça da vida a dois. Não basta estar casado, é preciso ser feliz no casamento, e esta felicidade depende, acima de tudo, de você. Nem Deus pode fazer você feliz quando você não faz a sua parte.

Sei que a jornada de criação de um relacionamento amoroso pode ser tortuosa de vez em quando. Problemas são inevitáveis. Mas esses problemas podem ser fontes de ressentimentos e rejeição ou podem ser oportunidades para aprofundar a intimidade e aumentar o amor, o carinho, a confiança e a comunhão. Ao escrever este livro, não tive a intenção de oferecer soluções prontas, mas sim auxiliar você e seu cônjuge na busca de uma vida conjugal prazeirosa e com qualidade.

Erros que um casal não pode cometer, antes de ser um remédio para casais que precisam de cura, foi um trabalho que Deus usou para abençoar a mim e à minha esposa, curando-nos. Só acredito na eficácia de um princípio quando ele afetou, alterou, mudou e transformou a vida de quem o está transmitindo. Se fez muito bem para mim, com certeza haverá de fazer para você.

Agosto/1999
Inverno
Bragança Paulista – S.P. - Brasil

Erros Dilemas e Perguntas

1. Casei com a pessoa errada. (Marido/Esposa)

*"Casamento não é achar a pessoa certa,
mas sim ser a pessoa certa!"*

A aproximação de duas pessoas para o casamento pode envolver ilusão perigosa. Cada um desenvolve verdadeiro trabalho de "fantasia" do outro, atribuindo-lhe qualidades e características que ele não tem e ignorando defeitos e marcas negativas que todos temos. Stendhal dizia que o romance é como o espelho, oferece-nos as imagens da realidade. Esta aparece mais ou menos deformada, de acordo com as características do espelho.

É por esta razão que o momento da escolha é um momento crítico da formação do ser-conjugal. A partir dali o dia-a-dia estará imerso na realidade e não na fantasia. *A felicidade terá que ser reconquistada a cada momento.* A compreensão

desta realidade é de fundamental importância para que a pessoa possa olhar para o cônjuge e para si mesmo de forma correta.

Quando o cônjuge deixa de buscar a pessoa certa e se preocupa em *ser a pessoa certa,* aí então começa a perceber que é possível ser feliz no casamento. Tome, portanto a iniciativa de ser a pessoa certa.

2. Por que as mulheres se doam mais no casamento do que os homens? (Esposa)

"Assim Deus criou os seres humanos; ele os criou parecidos com Deus. Ele os criou homem e mulher". *(Gn. 1:27)*

Talvez possamos compreender isto conhecendo um pouco das diferenças entre homem e mulher. Os dois não são diferentes apenas na questão do "se dar" para o casamento. Há diferenças no comunicar, pensar, sentir, perceber, reagir, responder, ouvir e apoiar . Quando homem e mulher são capazes de respeitar e aceitar suas diferenças, então os dois crescem dentro do casamento. É através da compreensão das diferenças ocultas do sexo oposto que podemos, com maior sucesso, dar e receber amor, encontrando assim o ponto de equilíbrio, onde os dois investem tudo na construção da vida a dois.

Homens: Valorizam o poder, a competência, a eficiência e a realização. Eles sempre estão fazendo coisas para se afirmar e desenvolver seu poder e suas habilidades. O conceito de si mesmo é definido pela sua habilidade em alcançar resultados. Eles experimentam satisfação, principalmente através do sucesso e da realização. Eles estão mais interessados em "objetos" e "coisas" do que em pessoas e sentimentos. Enquanto

as mulheres fantasiam sobre romance, homens fantasiam sobre carros possantes, computadores mais rápidos, invenções, engenhocas e tecnologia nova. Os homens estão preocupados com as "coisas" que possam ajudá-los a expressar `seu poder através da criação de resultados e do alcance de metas. Atingir metas é muito importante para o homem, porque é uma forma de provar a sua competência e assim se sentir bem consigo mesmo. Para ele se sentir bem em relação a si mesmo tem que atingir essas metas por si só. Ninguém pode atingi-las para ele. Para os homens, autonomia é o símbolo de eficiência, poder e competência. Entender essas características dos homens pode ajudar as mulheres a entender por que os homens resistem tanto ao serem corrigidos ou que lhes digam o que fazer. Oferecer a um homem um conselho não solicitado é presumir que ele não saiba o que fazer ou que ele não possa fazê-lo por si mesmo. Homens são muito sensíveis a isso, porque a questão da competência é muito importante para eles. Os homens são mais lógicos. Eles resolvem o problema do estresse se calando.

Mulheres: Elas valorizam o amor, a comunicação, a beleza e os relacionamentos. Elas passam muito tempo amparando, ajudando e acalentando umas às outras. Seu senso de si mesmas é definido pelos seus sentimentos e pela qualidade dos seus relacionamentos. Elas experimentam satisfação em compartilhar e se relacionar. Mais do que construir estradas e edifícios altos, as mulheres estão mais preocupadas com a vida em conjunto, com a harmonia, com a comunidade e com a cooperação amorosa. Os relacionamentos são mais importantes do que o trabalho e a tecnologia. A comunicação é imprescindível. Dividir seus sentimentos pessoais é muito mais importante do que atingir metas e sucesso. Conversar e se relacionar umas com as outras é fonte de imensa satisfação. Em vez de serem orientadas para metas, as mulheres são orientadas para relacionamentos; elas estão mais preocupadas com a expres-

são da sua bondade, do seu amor e da sua atenção. As mulheres são emotivas e intuitivas. Elas resolvem o problema do estresse falando.

Quando houver compreensão das diferenças e respeito mútuo, os dois vão acabar investindo no sucesso do casamento.

3. Pensei que seriam só flores e alegrias... (Esposa).

Um problema chamado "falsas expectativas conjugais".

"Tenho-vos dito isto, para que em mim tenhais paz;
no mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo,
eu venci o mundo". (Jo. 16:33)

Uma jovem esposa me disse: Sempre sonhei com um casamento com base nas seguintes expectativas: "nunca serei agredida verbalmente, jamais dormiremos em cama separada, vamos deitar e acordar como "anjos", feitos um para o outro. Vou ser surpreendida com uma atitude de profundo amor em todas as datas importantes. Vou esperá-lo todos os dias bem arrumada e preparar sempre o que ele gosta de comer. Nossos finais de semana serão planejados e não conheceremos o que é rotina em nossa vida a dois. Casei-me, e logo nos primeiros seis meses, estava decepcionada, porque o meu sonho parecia ter se transformado em um pesadelo".

Não existe casamento sem "papel higiênico OU "SEM FEIJÃO COM ARROZ". O casamento é uma experiência de vida, onde há uma alternância entre momentos de alegria e de tristeza, entre a estação do frio e a do calor, de prazer e de dor. A Bíblia nunca omitiu esta realidade. Ao contrário, veja o que diz este texto de Eclesiastes: "Duas pessoas juntas podem

lucrar muito mais do que uma sozinha, porque o seu trabalho vai render mais. Se uma delas cair, a outra a ajuda a levantar-se; mas o homem sozinho, quando cai está em má situação. E quando a noite está fria, duas pessoas usando o mesmo cobertor esquentam uma a outra. Mas, uma pessoa sozinha como vai se esquentar? Uma pessoa sozinha corre o risco de ser atacada, mas duas pessoas juntas podem se defender melhor. E se forem três, melhor ainda; o cordão de três fios não arrebenta facilmente". Ec. 4.9-12.

Quando Jesus usou a figura da construção da casa sobre areia ou rocha, serviu para ensinar uma grande verdade sobre casamento e família. A estação da chuva e do vento, vem sobre todas as casas, independentemente de quem quer que seja. O segredo do sucesso está na escolha da "base" sobre a qual você ergue sua casa, sua vida conjugal. Não existe casamento perfeito, existe casamento feliz. Quando a construção é feita com base nos princípios da Palavra do Senhor, as tempestades podem até vir, mas a casa não cai. Casamento é uma experiência de vida, onde os dois assumem o compromisso de crescerem juntos, principalmente na estação das grandes chuvas.

4. Ciúmes - (Esposa/Marido)

Ele(a) tem ciúme doentio de mim.

"Quem ama é paciente e bondoso. ***Quem ama não é ciumento***, nem orgulhoso, nem vaidoso". (1 Co. 13:4).

Entre as muitas causas de conflitos na vida dos casais, está o ciúme doentio, patológico. O ciúme está diretamente ligado ao sentimento de posse e medo da perda do cônjuge. Ciúme e tristeza são sentimentos normais inerente ao ser hu-

mano. Existe um ditado popular sobre isso: "quem ama tem ciúme". Em parte é verdade pois, não é nada gostoso dividir a pessoa que se ama com outra. Existe o ciúme normal (zelo) e o patológico. Este sim, fruto do complexo de inferioridade, da falta de auto confiança, da desconfiança do cônjuge, etc. Estes sentimentos têm como uma das causas a imaturidade conjugal. Sendo assim, é necessário que o casal amadureça na busca da confiança mútua. É importante aprender a confiar no outro, e assim se libertar dos complexos das desconfianças. Toda pessoa que tem ciúme doentio precisa de cura interior. Por que não vale a pena cultivar este sentimento doentio?

Primeiro - O ciúme escraviza o casal.

Segundo - Pode gerar ressentimentos, que certamente, provocarão reações inesperadas.

Terceiro - Faz da mente da pessoa uma usina de imaginações negativas e irreais.

Quarto - ninguém consegue viver por muito tempo com uma pessoa doente de ciúme.

Quando o casal cresce em amor, este sentimento de insegurança e medo da perda, vai sendo substituído pela confiança mútua. "O amor não arde em ciúmes". 1 Co. 13.

5. Vida de solteiro, mas casado. (Esposa)

Ele sempre diz que ninguém tem nada a ver com sua vida... (Quando não há prestação de contas)

*"É por isso que o homem deixa o seu pai e a sua mãe para **se unir com a sua mulher**, e os dois se tornam **uma só pessoa**". (Gn. 2:24)*

Disse Walter J. Chantry: "O compromisso de tomar uma mulher como esposa leva o homem a compartilhar toda a sua vida com ela". Você concorda que casamento é uma sociedade, onde os dois administram um empreendimento? Tenho certeza de que sua resposta foi sim. Partindo deste princípio, nenhum dos dois são livres para fazer o que querem sem prestar contas. O casamento, por definição, não é uma união livre, é um compromisso. Para que uma sociedade seja bem sucedida, há um fator dominante, decisivo: o trabalho em equipe. Ambos os sócios fazem o melhor possível, não para atingir vitória individual, mas para conquistar vitória conjunta. Quando duas pessoas decidem viver juntas, cada qual deve se modificar internamente e se reorganizar. Esta é a condição para poderem orientar suas forças de modo a alcançar da melhor forma e o mais economicamente possível seus objetivos. Uma das virtudes do amor é estar comprometido com a pessoa amada. Onde há comprometimento há prestação de contas sem imposição, mas por amor e respeito ao "sócio da vida".

O casamento muda muita coisa. Os parceiros se comprometem numa história comum, em que um é realmente afetado pelo comportamento do outro. O comportamento e bem estar de A não podem mais se desenvolver independentemente de

B. As decisões importantes que irão determinar o futuro devem ser tomadas pelos dois:

- A escolha do local onde vão morar, o número de filhos;
- O modo de viver (por exemplo, em que medida o dinheiro, a carreira, a busca de prestígio são coisas importantes? ou é preferível uma vida modesta, serena e sossegada? É melhor morar na cidade ou no campo?);
- A educação dos filhos(devem ser encorajados e levados a estudar, ou é melhor que se arranjem por conta própria?).

Há também decisões a serem tomadas sobre o círculo de amizade a freqüentar, sobre a vida social, sobre relacionamento com as famílias de origem. O casamento, então, não diz respeito apenas aos vínculos interpessoais entre duas pessoas, mas também a todo ecossistema com o qual essas pessoas estarão interagindo daí em diante.

À luz destas verdades, questões como liberdade, opções individuais e independência, ficam reduzidas no relacionamento conjugal. Desse momento em diante os parceiros terão de tomar muitas decisões juntos. Talvez está seja das razões para que conflitos e críticas acontecam com maior intensidade entre os dois.

Quando o casal convive com esta consciência, o que se tem é uma relação harmoniosa. Quem não se sente maduro para "perder a liberdade" para ganhá-la juntamente com outro, não deve assumir o casamento. Você, como marido, compartilha tudo o que faz com a esposa? Pede sugestão a ela? Procura ouvi-la? Você presta contas a ela e aos filhos? Que nota ela e os filhos dariam a você como "sócio"?

6. Tempo "quantidade x qualidade" (Esposa)

Ele dá pouco tempo, e diz que o importante é a qualidade.
(Quando o tempo que se investe não é o suficiente)

*"Tudo neste mundo tem o seu tempo;
cada coisa tem a sua ocasião". (Ec. 3:1)*

Uma história que tem tudo a ver com maridos e esposas: "Um certo pai, ao chegar em casa depois de um dia de trabalho, ligou a TV no Jornal Nacional. O filho se aproximou e perguntou: - Pai, quanto você ganha por hora? Ele respondeu: - Vai brincar menino, porque estou assistindo o jornal. Alguns minutos depois, o garoto voltou e tornou a perguntar: - Pai, quanto você ganha por hora? Novamente ele responde: - Vai brincar, você não percebe que estou assistindo ao jornal. Pela terceira vez o filho insiste em perguntar, porém agora, o pai irado, gritando muito, diz: - Sai daqui, vai dormir, não me perturba. Se não deitar agora eu vou lhe dar uma surra.

Logo depois do Jornal Nacional, começou a novela, o homem cai em si, lembra do menino e resolve conversar com ele. Vai ao quarto, o menino já está dormindo. Ele o acorda e diz: - Filho vamos conversar. O menino ainda com os olhos meio fechados pergunta: - Pai quanto você ganha por hora? O pai responde: - Quinze reais. _Então me empresta dois. – Sim. Tirou o dinheiro e deu ao filho. O menino enfiou a mão na gaveta, tirou treze reais. O pai, sem entender, perguntou: - Por que você pediu dois reais? _Para juntar com treze que eu tenho, e pagar uma hora para você ficar comigo.

Se você me pergunta qual é a maior brecha na relação de casal e da família hoje, eu diria que é a "falta de tempo" para aquilo que é realmente importante.

Você sabe o que significa "entropia"? Na física, entropia significa qualquer coisa que quando abandonada se desintegra até, finalmente, alcançar sua forma mais elementar. O dicionário Aurélio define entropia como "a constante degradação de um sistema ou sociedade.

Richad L. Evans disse: "*Todas as coisas necessitam de atenção e cuidado, e casamento não é exceção. O casamento não deve ser tratado com indiferença ou maltrato, nem é algo que simplesmente cuida de si mesmo. Nada que seja negligenciado permanece como foi ou é, ou deixará de se deteriorar. Todas as coisas precisam de atenção, cuidado e preocupação, especialmente o mais sensível de todos os relacionamentos da vida*".

O tempo que investimos no casamento determina a importância que damos a ele. Suponhamos que você vai a um restaurante cinco estrelas. Lá chegando, ao olhar o cardápio, pede o melhor e mais caro prato da casa. Depois de algum tempo, o garçom traz o prato, mas a porção é bem pequena. Você então reclama e diz: - Só isso? O rapaz responde: - Meu senhor, o que importa não é a quantidade, mas sim a qualidade. Então você retruca nervoso: - Mas esta porção não dá nem para fazer cócegas no estômago, pois eu estou com muita fome...

Você percebeu que não basta só qualidade? Tem que haver quantidade também. Assim é o tempo que se investe no casamento, no cônjuge e na família. Não basta ter qualidade, é preciso uma quantidade que seja suficiente para suprir as necessidades de cada membro envolvido. Nunca se esqueça disso: se você gasta pouco tempo com o seu casamento, significa que ele não é tão importante como você diz, e, assim, ele vai sofrer o processo de deterioração (entropia). Muitas esposas reclamam que o marido tem tempo para os amigos, futebol, TV, Internet, jornal, parentes, mas não tem tempo com qualidade para elas. Uma das causas dos casamentos vazios e sem graça é a falta de investimento de tempo com qualidade.

Perguntas para refletir:

- Quanto tempo por dia você fica na intimidade com Deus?
- Quanto tempo por dia você gasta com sua esposa, dando-lhe atenção especial?
- Quanto tempo por dia você gasta com seus filhos, dando-lhe atenção?
- Qual é o dia da semana que é todo dedicado para a família?
- Você sempre pára e responde ás perguntas da esposa e dos filhos?

O marido que não prioriza o seu casamento, logo experimentará uma relação com o sabor de "funeral-conjugal". Dedicação é uma palavra chave num casamento bem sucedido.

O tempo que você tem investido tem sido suficiente?..

7. O que vem em primeiro lugar é...(Esposa)

Ele não tem uma lista de prioridades.
O que é mais importante?
(Aprendendo assumir compromissos com prioridades)

"Portanto, ponham em primeiro lugar na sua vida o Reino de Deus e aquilo que Deus quer, e ele lhes dará todas essas coisas". (Mt. 6:33)

Perguntei para os casais em uma reunião: "Em uma lista de prioridades, quem deve vir em primeiro lugar?" Alguns responderam a igreja, outros a família, outros a esposa, etc... Quando o marido fica mais tempo na igreja, ou com o jornal, ou com

os amigos, ou na fábrica fazendo horas extras, significa que, sem aperceber-se, está "divorciando" da esposa, e colocando outros interesses no lugar que é dela. A ordem correta deve ser:

Primeiro vem "Deus" .

Segundo "você".

Terceiro "esposa".

Quarto "filhos".

Quinto "igreja".

A igreja tem que ser edificada a partir da edificação da família. Quando não há uma lista de prioridades sabiamente estabelecida, gasta-se tempo e energia em direções erradas, sem produzir aquilo que é essencial para nutrir a vida conjugal. O que é mais importante para você? Quando Jesus disse: ... "buscai, pois, em primeiro lugar o reino de Deus...". Ele deixou claro que nossa vida deve ser orientada através de prioridades. Se há falta de compromisso com as prioridades, a construção nunca é feita sobre base sólida. Por isso coloque, em primeiro lugar, o que realmente é mais importante, à luz do bom senso e dos critérios estabelecidos pela Palavra do Senhor.

8. Meu marido morreu... (Esposa)

Existe viúva com o marido vivo dentro de casa.

"...porque este meu filho estava morto e viveu de novo; estava perdido e foi achado. E começaram a festa."
(Lc. 15:24)

Minha mãe ficou viúva com quarenta e oito anos de idade. Meu pai era pastor. Quando ia para uma escola de

líderes evangélicos, seu carro chocou-se de frente com outro, e ele teve morte instantânea. Depois de algum tempo de viuvez, eu ouvi minha mãe dizendo algo que tem tudo a ver com esta questão: Ela disse: "A pior viuvez não é a minha, porque meu marido está sepultado, porém deixou lembranças tão agradáveis como 'marido' que não sinto necessidade de casar-me novamente. Pior são aquelas viúvas com o marido vivo dentro de casa". Não basta estar presente, é fundamental estar "vivo".

Não se esqueça: o amor é o ar que mantém a vida conjugal. Sem ele tudo perde o sentido (1 Co 13). O que caracteriza um "morto" é a indiferença, a frieza, a morbidez, a incapacidade de agir, de reagir etc. Mortos não abraçam, não beijam, não estendem as mãos, não sentem, não choram, não riem... Você está vivo ou morreu como marido, apesar de dormirem na mesma cama e comerem na mesma mesa?

9. Brigamos muito em casa... (Marido/Mulher).

Brigas em casa e bom humor fora de casa.

"Se vocês ficarem com raiva, não deixem que isso os faça pecar e não fiquem o dia inteiro com raiva" (Ef. 4:26).

Conflitos entre marido e mulher são inevitáveis. Um casamento sem "brigas" é tão perigoso quanto os que brigam excessivamente. Não é normal quando o casal não consegue passar um dia sem atritos. Existem casais que brigam uma vez por mês, outros uma vez por semana, outros uma vez por dia, e outros todo dia, o dia todo. Brigam no café da manhã, no almoço, na merenda, no jantar, no último chá da noite e até dormindo, porque são sonâmbulos. Isso parece irônico, mas é uma

realidade. O fim dos conflitos pode estar na descoberta das causas e na busca por soluções efetivas. Quase sempre as agressões verbais ou físicas revelam que há ciúmes, falta de humildade para reconhecer o erro, estresse, ressentimentos, desejo de se vingar, crise espiritual, desajuste sexual, cansaço mental, acúmulo de insatisfação, sentimentos negativos do passado, sentimentos de culpa não resolvidos, incompreensão, imaturidade, falta de perdão etc.

O primeiro passo é querer. Muitos precisam mas não querem. Deus espera que dentro de você haja um desejo profundo por mudança efetiva. Alguém disse: "Querer é poder".

O segundo passo é identificar em você a causa do conflito. Qual é o ponto nevrálgico, que sempre tocado, aciona todo o mecanismo do atrito. Após identificar o ponto sensível, você já sabe qual é a área que precisa ser tratada. Nunca se esqueça: o lar precisa ser um "lugar de cura". Marido e mulher precisam ser "agentes de cura". É imprescindível que haja humildade para se deixar tratar pelo cônjuge. Nenhum outro lugar é mais terapêutico do que o lar.

O terceiro passo é exercitar o perdão. Não existe um casamento que resista às pressões normais por muito tempo, quando não existe o espírito do perdão. Para Jesus, o perdão era uma questão de sobrevivência. *O terceiro passo é deixar que Cristo seja o Senhor do casamento e da vida.* Ninguém melhor do que Jesus para mostrar o caminho do sucesso. Ele não quer ser apenas, médico e advogado, quer ser o Senhor do casal. Tê-lo como Senhor, é estar amparado dentro de uma casa construída sobre uma rocha inabalável.

10. Ela(e) odeia a minha família. (Marido/Mulher)

(Quando há conflitos entre parentes)

"...tornando-se os dois uma só carne... De modo que já não são mais dois, porém uma só carne"(Gn 2:24).

É comum ouvir pessoas dizerem: "Não gosto da minha sogra, ou da família do meu marido (da minha esposa)". É falta de bom senso, dizer que ama o cônjuge mas que não gosta daqueles que o geraram. À luz do texto de (Gn 2:24), se você e seu cônjuge formam "uma só carne", logo os pais dela ou dele são tambem seus pais e vice-versa. Honrar sogro e sogra é honrar os próprios pais. Muitos casais não experimentam bênçãos maiores do Senhor porque ainda não praticam este princípio bíblico tão básico para a saúde do relacionamento. Como você trata a família do seu cônjuge? Eu descobri que quanto melhor eu trato a família da minha esposa, mais eu a faço feliz, e a felicidade dela é a minha realização conjugal.

11. Ele trata melhor o cachorrinho do que eu, quando chega do trabalho! (Esposa)

"Quem ama não é grosseiro(a) nem egoísta; não fica irritado, nem guarda mágoas" (1 Co. 13:5).

Você já notou como a Bíblia nos ensina grandes lições através dos animais? Aprendemos com as formigas, os pardais, as serpentes, as pombas, o boi, a águia etc. Os animais de estimação nos ensinam muito.

São seis horas da tarde, a campainha toca e o "cachorrinho" logo percebe que é o dono que chegou. Ele fica impaciente no portão, e não vê a hora do dono aparecer para pular em cima dele. Quando abre o portão, o cachorro pula, salta, faz barulho, festeja até que o dono o afague e gaste um tempo lhe cumprimentando. A esposa de longe fica observando a atenção e o carinho que o marido dispensa ao cachorro, e diz para si mesma: "Ele dá mais carinho e atenção para o cachorro do que para mim".

Gostaria de fazer uma pergunta para todas estas esposas: "Vocês fazem festa quando seus maridos chegam, pulam no pescoço deles etc."? O cachorro é bem tratado pelo dono porque sabe recebê-lo quando o mesmo chega em casa, o que nem sempre acontece com as esposas.

Se muitas esposas esperassem o marido como o cachorrinho de estimação o espera, com certeza seriam tratadas de forma diferente.

Muitos maridos só encontram a esposa mal-humorada e de cara fechada. Há ainda aquelas que esperam o esposo chegar para descarregar sobre ele todos os problemas que teve durante o dia com os filhos, vizinhos, emprego, etc. falando sem parar, esperando que ele dê solução para tudo. Sem contar aquelas que nunca se arrumam para esperá-lo.

Como você espera seu marido?

(Pv. 6.6; Sl. 84.3; Pv. 7.22; , Pv. 30.19; Mt. 10.16)

12. Socorro! Meu cônjuge está com "mau humor-crônico".

Nunca permita que o jogo da vida se transforme numa batalha campal. É preciso ter um boa dose de humor para lidar com as pressões do casamento.

"Longe de vós, toda amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmias, e bem assim toda malícia"(Ef. 4:31).

Existem dois tipos de pessoas no mundo: as ***nutridoras*** e as ***tóxicas***. Pessoas tóxicas contaminam o ambiente com ansiedade, tristeza, descontentamento, ódio, sentimento de vingança e MAU HUMOR. Um cientista, fazendo uma pesquisa sobre a sensibilidade das plantas, descobriu que um ambiente tóxico faz mal para as plantas. Algumas plantas são tão sensíveis que nunca se dariam bem em um presídio ou manicômio, por exemplo. Se um ambiente tóxico faz mal até para as plantas, imaginem para os filhos, cônjuges etc.

Você já teve a experiência de estar bem, e logo após conversar com certas pessoas você fica se sentindo pra-baixo, chateado e mal humorado? Estas são as pessoas *tóxicas*. Quando alguém carrega dentro de si raízes de amargura, ele não apenas se auto-destrói, como tambem vai contaminando as pessoas ao seu redor. (Hb 12:15).

Veja como isto acontece: O diretor de uma empresa passava por uma crise conjugal, o que provocava alguns conflitos. Os dois formavam um "casal tóxico". No domingo, por um motivo banal, brigaram mais uma vez e houve agressões físicas. Ele não dormiu na mesma cama que ela. Pela manhã, ele saiu para trabalhar com raiva, ressentido e mal-humorado. Passou com o carro pela portaria e não cumprimentou o porteiro.

Assim que entrou em sua sala, mandou a secretária chamar o gerente. Quando o gerente entrou na sala, ele começou a falar alto e cobrar até o que o homem não devia, em termos de produção. Ofendeu o rapaz, *intoxicando*-o. Depois da reunião, o gerente saiu da sala com os nervos à flor da pele, e chamou o encarregado. Quando o encarregado entrou na sala, ele transferiu toda toxina recebida para o seu subordinado, cobrou além dos limites do bom senso, ofendeu o funcionário e o mandou produzir mais. Ao sair da sala, o encarregado chamou o operador de máquina e transferiu toda toxina que recebeu para o seu subordinado. Gritou, ofendeu e fez cobranças absurdas. O operador saiu, e em vez de produzir 100 peças, terminou o dia com 70 peças. Foi para casa e no caminho ofendeu o cobrador do ônibus. Ao chegar em casa, a esposa o recebeu com um bolo de chocolate e disse: "Fiz para você; é o que você mais gosta". Ele olhou para o bolo e com uma expressão facial de reprovação disse: "Já ganho pouco e o que sobra você fica gastando com bolo doce? Não quero bolo coisa nenhuma". A mulher intoxicada pelo marido, joga o bolo no lixo. Aí vem o filho e pede: "Mãe, me dá um pedaço de bolo?" Ela lhe dá uma bronca sem razão e o manda para fora. O menino sai chorando e intoxicado. No caminho encontra o cachorro que quer brincar com ele. Nervoso, ele chuta o cachorro que sai correndo. Lá na frente, o cachorro intoxicado encontra o gato e, sem razão, o provoca e o morde. O gato sai ferido e, intoxicado, encontra um rato que está passando, então parte para cima do rato. O rato escapa mas perde um pedaço do rabo. Quando chega em casa, a ratinha vai brincar com ele. Ele a empurra e diz: "Sai pra lá, você não percebeu o que fizeram no meu rabo?" Uma confusão foi armada na casa do rato...

Você percebeu como foi longe o efeito negativo de uma pessoa que *é tóxica?* Para o diabo, quanto mais pessoas tóxicas e intoxicadas, melhor. Porém, Deus pode e quer curar es-

tas pessoas para que elas sejam *nutridoras, abençoadoras.*

Provérbios 15:13 diz que a primeira coisa que acontece quando Deus nos cura e nos dá saúde na alma, é a mudança na expressão facial: "O coração alegre aformoseia o rosto". Outro verso Pv. 15.15, diz que quando estamos bem emocionalmente, aonde quer que cheguemos, acabamos influenciando as pessoas, nutrido-as com alegria. "... a alegria do coração é banquete contínuo". Uma pessoa, ao ser curada espiritualmente, sara-se de muitas enfermidades do corpo, as chamadas doenças psicossomáticas. É por isso que a Palavra de Deus diz: "O coração alegre é bom remédio"(Pv. 17:22).

Uma boa dose de senso de humor é fundamental para lidarmos com as pressões do casamento.

Quando os cônjuges se tornam sérios demais, o casamento passa a não ter vida, calor e alegria. Nunca se esqueça da importância de se descontrair, se divertir e desfrutar-se um do outro. Com razão disse Salomão: "Há um tempo certo para cada coisa: tempo para nascer, tempo para morrer, tempo para chorar, *tempo para rir" (Ec 3:1-2).* Um conhecido adágio francês diz: "O dia mais perdido de todos é aquele o qual ninguém riu". Não permita que o jogo da vida se torne uma batalha campal. Quando isto acontece, a relação se torna uma disputa, onde só há perdedores. Não há prazer, apenas medição de forças. A brincadeira no relacionamento jamais pode virar guerra.

O que faz o senso de humor ? Ajuda a colocar as coisas em perspectiva. Impede-nos de fazer tempestade em copo d'água. Permite aos cônjuges o direito de serem menos que perfeitos. A capacidade de rir tira muito da pressão do relacionamento conjugal. O senso de humor é um lubrificante social.

Alguns ditados interessantes:

"Ria, e o mundo rirá com você".

"O riso compartilhado cria um laço de amizade".

"O riso é a menor distância entre duas pessoas".

Ria sempre com, e nunca de... Ria com a esposa e nunca da esposa... Ria com a sogra e não da sogra.. O riso é uma forma importante para manter a saúde de sua vida (Pv 17:22).

◆ **Jesus e o senso de humor.**

Elton Truebood mostra como Cristo utilizava de sátiras, e de ironia e paradoxos para ajudar a esclarecer idéias profundas. Considere o humor nestas passagens, que convidam à reflexão:

.Mt. 23:24 — Coar um mosquito e engolir um camelo.

.Mt. 19:24, Mc. 10:25 e Lc. 18:25 — O camelo passando pelo fundo de uma agulha.

.Lc. 6:39 — Cegos guiando cegos.

.Mt. 8:22 — Mortos sepultando mortos.

.Mt. 7:16 e Lc. 6:44 — Uvas de espinheiros.

.Mt. 7:4 e Lc. 6:41 — Argueiro e trave no olho.

O senso de humor de Cristo era sempre usado para esclarecer e aumentar a compreensão; jamais para ferir. Portanto pode ser tomado como modelo insuperável para os cônjuges.

◆ **Os efeitos de uma "boa risada": um remédio infalível** - Nosso corpo vive intensas modificações apenas com uma "boa risada". Os pulmões, por exemplo, podem multiplicar quatro vezes sua capacidade receptora de oxigênio. Isto, por sua vez, produz mais adrenalina com conseqüente benefício para os asmáticos, por sua função broncodilatadora. Também os órgãos do sistema digestivo são beneficiados. Fígado, pâncreas, intestino e os músculos que osenvolvem, produzem maior quantidade de sucos, melhorando consideravelmente a

digestão. O coração, ao bater mais rápido, acelera a circulação do sangue, diminuindo a pressão arterial e facilitando a eliminação de toxinas. O cérebro também colhe os efeitos de uma boa risada quando o hipotálamo, ao liberar mais endorfinas, produz processos analgésicos. Neurologistas como Lee Berk afirmam que rir é de grande ajuda na produção de uma resposta imunológica mais favorável no combate ao estresse. Enfim, uma "boa risada" funciona melhor do que uma bateria de remédios.

Em Neemias 8:10 está escrito: 'A alegria do Senhor é a nossa força". Todos nós precisamos do "elixir do humor" para sobreviver. O casamento não pode ser colocado numa camisa-de-força, projetada para nos impedir de gozar a vida mutuamente.

13. Quando a língua é um instrumento que fere. (Marido)

Ela sempre diz: É bom tomar cuidado, senão eu falo mesmo.

"O que você diz pode salvar ou destruir uma vida; portanto, use bem as suas palavras e você será recompensado".
(Pv. 18:21)

A qualidade da vida conjugal é também determinada por aquilo que falamos um para o outro.

Certa vez, li em um livro de provérbios chineses esta frase: "Pense antes de falar, mas não fale tudo que pensar".

Você é de certa forma, fruto do que sai da sua boca. A mulher virtuosa abre sua boca com sabedoria. Uma palavra pode destruir um relacionamento que seria cheio de alegrias e

prazereres. No livro "A LÍNGUA- Domando Esta Fera", de minha autoria, faço uma abordagem ampla sobre o uso disciplinado da língua. Que bom seria se todas as mulheres deixassem que Deus fizesse de suas bocas "um manancial de vida".

Palavras são sementes que lançamos na vida das pessoas. A lei da semeadura é infalível: o que semearmos, haveremos de colher. Que tipo de semente (palavras) você vem semeando no seu casamento?

- Para refletir -

"Somos aquilo que falamos e ouvimos, somos frutos das nossas palavras".

"A qualidade da vida em família depende do que é falado no lar".

"O destino da nossa alma é determinado pelas nossas palavras".

"O estado da minha alma depende do que sai da minha boca".

"A autenticidade da minha religião se manifesta através do que eu falo".

"O que sai da minha boca pode gerar uma psicologia de morte ou de vida".

- Frases que matam -

"Não vai dar prá nada."

" Ô, seu burro, não sei prá que nasceu."

" Me arrependo de ter me casado com você."

As palavras podem contaminar como um vírus.

O que sai da minha boca, revela o que está no meu coração.

O que sai da minha boca pode ser bênção ou maldição.

(1 Pe. 3.10, Mt. 12.36,37; Pv. 13.13;
Tg. 1.26; Pv. 18.21; Mt. 12.14; Tg. 3.10.)

14. Ele(a) sempre diz que o culpado(a) é... (Esposa/Marido)

Quando o cônjuge vive transferindo a culpa para outras pessoas.

"Pois eu conheço bem os meus erros, e o meu pecado está sempre diante de mim. Contra ti eu pequei, somente contra ti, e fiz o que detestas. Tu tens razão quando me julgas e estás certo quando me condenas" (Sl. 51:3,4).

Quando Deus perguntou para Adão: "Quem te fez saber que estavas nu?"... Ele deu uma resposta, transferindo a culpa: "A mulher que me destes por esposa".

Ele culpou a Deus e a esposa. O homem aprendeu com Adão a não assumir a responsabilidade dos seus erros.

Este é o problema de muitos casais: transferir responsabilidades. É mais fácil dizer: "É ela(e)"; "É a mãe dela(e)"; "É a igreja"; "É o diabo". Como o diabo gosta que a culpa seja transferida para ele! Isto porque enquanto se transfere a culpa para ele, a pessoa nunca assume que tem necessidade de cura. Quando o homem não reconhece seus pecados, Deus não pode alcançá-lo com a graça. Se marido e mulher não assumem seus erros, Deus não pode operar a cura e a transformação.

Bem-aventurados os humildes, porque estes alcançam o toque curador da graça de Deus. Quando você diz: "Eu errei,

eu sou o problema, eu falei o que não devia e fiz o que não podia", o poder transformador do Senhor alcança a sua vida e o milagre acontece.

Bem-aventurados são aqueles que sempre assumem seus erros, porque estes estão sempre sendo trabalhados pelo Senhor.

Você sempre assume suas culpas? As palavras mais difíceis de serem ditas são: "Eu estava errado". Só agem assim as pessoas que não se conformam com uma vida de mediocridade e vivem em busca da excelência.

15. Ela(*e*) vive tentando me mudar a todo custo. (Marido/Esposa)

Quando a(o) esposa(o) quer fazer o papel de Deus.

"Assim também você, esposa, deve obedecer ao seu marido a fim de que, se ele não crê na mensagem de Deus, ***seja levado a crer pelo modo de você agir***. Não será preciso dizer nada" (1 Pe. 3:1).

Certa vez, uma, esposa me contou que estava fazendo de tudo para que seu marido se tornasse evangélico. Como só orar e testemunhar através da sua própria vida não estava bastando, ela começou a "ungir à cueca" do marido com óleo. Depois que ela compartilhou isto comigo, eu pude entender porque aquele homem odiava a igreja, os crentes e o pastor.

Não é por força ou por violência que as mudanças necessárias vão acontecer. Quando alguém tenta fazer o que é para Deus realizar, o resultado final é sempre desastroso. Nas Bodas de Caná da Galiléia, onde Jesus operou seu primeiro milagre,

aprendemos que a parte humana do milagre é "encher talhas de água" e a parte divina é "transformar água em vinho". A compreensão desta ordem das coisas pode contribuir para mudar a maneira de pensar de muitas pessoas.

Para esposas: Falando em termos gerais, quando uma mulher oferece conselhos não solicitados ou tenta "ajudar" o marido, ela não faz a menor idéia do quanto pode parecer crítica e desamorosa para com ele. Mesmo que sua intenção seja amável, suas sugestões o ofendem e o magoam. A reação dele pode ser forte, especialmente se sentiu-se criticado quando criança ou se experimentou seu pai sendo criticado pela sua mãe. Uma mulher que vive à toda hora aconselhando seu marido, precisa saber que na maioria das vezes, ele não ouve aquele conselho. A mensagem que ele acaba ouvindo é "incompetente, incompetente, incompetente". Muitas vezes, não dizer nada é mais produtivo.

Para os maridos. Os homens precisam lembrar de que as mulheres conversam sobre problemas para se aproximarem e não necessariamente para conseguir soluções. Muitas vezes uma mulher quer apenas compartilhar seus sentimentos sobre seu dia. Seu marido, pensando que está ajudando, a interrompe, oferecendo um fluxo contínuo de soluções para os seus problemas. Ele não faz a menor idéia do porquê de ela não estar satisfeita. Não se esqueça disto: "você enche as talhas de água - fazendo a sua parte" e Deus "transforma a água em vinho - que é o seu cônjuge". Faça de tudo para que o seu cônjuge seja feliz, e Deus vai usar isto para transforma-lo.

16. Não basta me dar presentes. Eu quero você! (Esposa)

Ele diz que me dá tudo, mas eu não tenho o que é mais importante: "ELE".

"Marido, ame a sua esposa, assim como Cristo amou a Igreja e deu a sua vida por ela". (Ef. 5:25)

O homem quase sempre ama dando coisas. Para a mulher, amar é estar com o marido, em um relacionamento de qualidade. Aqui está um dos pontos de tensão entre marido e mulher. Os maridos precisam compreender que não é difícil dar presentes; o difícil é "se dar". Isto porque esta é uma atitude que exige sacrifício pessoal. O amor "ágape", com o qual Cristo amou e ama a Igreja é, acima de tudo, um "amor disposto a sacrifício, a entrega". A maior expressão de amor que o mundo já conheceu está no *sacrifício de Jesus na cruz.* É impossível amar com profundidade sem sacrifício, sem se dar. Uma das razões pelas quais muitos maridos têm dificuldade em praticar o "amor-ágape" é que ele exige entrega, abrir mão, sacrificar o ego. Dar coisas é muito bom, melhor ainda é dar-se completamente para a pessoa amada.

"A maior prova do amor de Cristo para com a Igreja, está no fato de dar-se a si mesmo sacrificialmente por ela."

17. Ele(a) é tudo, menos amigo(a). (Esposa/Marido)

"Um olhar amigo alegra o coração;..." (Pv. 15:30).
"O amigo ama sempre e na desgraça ele se torna um irmão"(Pv. 17:17).

O casamento é, acima de tudo, um "compromisso de amizade". Infelizmente, muitos estão em um relacionamento que é um arranjo, onde a vagina e o pênis têm apego, mas as pessoas estão ausentes. Estão em vários lugares e em alguns momentos, e de vez em quando juntam os seus corpos. O melhor amigo da esposa deveria ser o marido e vice versa. Não basta ser parceiro de cama, é preciso ser amigo(a). Não basta morar na mesma casa e comer na mesma mesa, é preciso ser amigo(a). Não basta ir à mesma igreja, é preciso ser amigo(a). *Amigo(a) é* alguém que achega quando todo mundo se afasta.

Gosto do que disse Ralph Waldo Emerson: "A única forma de ter amigo é ser amigo".

Amigo sabe ouvir com atenção, sabe estender a mão de maneira solidária, sabe dar valor ao sentimento do outro, sabe ser grato, sabe dar e receber com humildade, sabe respeitar as características do outro. Você tem sido um cônjuge-amigo?

"Amigo é alguém que se achega quando todo mundo se afasta"

18. Ele não aceita meu crescimento profissional. (Esposa)

"Cada marido deve amar a sua esposa como ama a si mesmo, e cada esposa deve respeitar o seu marido"(Ef. 5:33).

Todos nós nascemos para vencer. Se muitos não vencem a culpa não é de ninguém, a não ser dele mesmo. Sucesso é a somatória de *talento + preparo + oportunidade.* Dentro do casamento não pode haver competição, mas sim respeito mútuo. O dilema hoje é se a mulher deve ou não trabalhar fora. Uma das mais belas e completas descrições bíblicas do que é ser esposa encontra-se em Provérbios 31.10-31. A esposa descrita neste texto é uma pessoa *capaz, que tem aspirações elevadas, está pronta a trabalhar, é amável, sábia, de confiança, alegre;* é alguém que não só cuida do lar, mas vai além. Ela tem consciência do seu valor pessoal. Usa, para o bem, a sua inteligência, capacidade física e caráter temente a Deus. Não sou contra o crescimento profissional das mulheres, porém deve-se preservar os princípios de Deus com relação à família e para cada um dos seus membros. Quando há maturidade e amor, consequentemente haverá respeito mútuo, mesmo quando a esposa está na frente profissionalmente.

Crescer em todas as áreas deve ser a luta cotidiana daqueles que querem fazer a diferença em um mundo onde muitos se conformam com a mediocridade. Disse Jerônimo: "Feliz é a pessoa que avança diariamente e não considera o que fez ontem, mas, sim, que progresso pode obter hoje".

19. Nosso desequilíbrio financeiro tem provocado constantes conflitos. (Marido/Esposa)

Quando a causa são as finanças.

"Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão? E o produto do vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer? Ouvi-me atentamente, e comei o que é bom, e a vossa alma se deleite com a gordura" (Is. 55:2).

Segundo uma pesquisa feita por um jornal nos Estados Unidos, setenta por cento das nossas preocupações se concentram no dinheiro. Elsie Stapleton, especialista em economia doméstica, disse: "Muitas vezes o problema não está em não ter dinheiro suficiente, mas em não saber gastar o dinheiro que se tem". Na lista das causas dos conflitos no casamento, o desequilíbrio financeiro encontra-se como um dos principais problemas. Fatores de ordem econômica podem desestabilizar um bom relacionamento conjugal. Nunca se esqueça desta verdade: o segredo do sucesso financeiro não está no ganhar muito dinheiro, mas sim no "*como se administrar*" o que se ganha. Existem pessoas que ganham razoavelmente bem, mas não constróem nada, outras ganham bem menos e conseguem formar um bom patrimônio. A causa primária do desequilíbrio financeiro é a falta de uma boa economia doméstica. É preciso administrar o dinheiro com sabedoria.

- Dezoito regras que podem ajudar -

1) Crie o hábito de anotar.
2) Os especialistas em economia doméstica recomendam que conservemos um registro exato de todo dinheiro que gastamos durante o primeiro mês – ou se possível du-

rante três meses. Isso serve para que se tenha uma visão ampla de como gastamos o dinheiro. Você sabe para onde o seu dinheiro está indo?

3) Faça um orçamento realmente sob medida, que se ajuste às suas necessidades! A idéia de um orçamento não é tirar a alegria da vida; e dar-nos uma sensação de segurança que, em muitos casos, nos liberta das preocupações e mantém nossas despesas dentro da renda familiar.
4) Aprenda a empregar bem o seu dinheiro.
5) Se o dinheiro que você tem foi ganho com sacrifício pessoal, não se deve gastar sem critério. De certa forma, dinheiro é vida. A pessoa deixa parte de sua vida na empresa e no trabalho, que se transforma em dinheiro no final do mês.
6) Não aumente, com a sua renda, as suas dores de cabeça.
7) Não gaste mais do que ganha.
8) Antes de comprar pergunte: o que, quando, onde e como comprar?
9) Questione se realmente precisa do que está comprando
10) Não viva de aparência.
11) Faça investimento hoje, pensando no bem-estar e segurança para o futuro.
12) Não gaste dinheiro antes de ganhar-lo.
13) Não faça extravagância em nenhuma direção.
14) Saiba onde quer chegar; tenha objetivos e saiba estabelecer metas;
15) Não desperdice.
16) Seja generoso com os pobres.
17) Seja dizimista.
18) Tenha compromisso com prioridades.

Quem administra bem o dinheiro que ganha faz milagres.

É certo a mulher pegar dinheiro do marido sem que ele saiba?

Se a mulher pega dinheiro sem que o marido saiba podem existir duas razões básicas para este comportamento:

Primeira: Quando ele é exageradamente seguro, "mão fechada".

Segunda: Quando ela adquiriu um mau hábito, muitas vezes quando ainda era criança. Em se tratando de "hábito ou vício", é necessário que haja uma correção no caráter. Não sendo uma atitude correta, e honesta certamente será causa de grandes conflitos quando o marido descobrir.

Se ela o faz porque o marido nunca atende às suas necessidades financeiras, ao mesmo tempo que é uma atitude justificável, não é interessante que seja assim. Se a esposa é sócia conjugal e os dois são "um", o que se ganha e o que se gasta deve ser feito com transparência e equilíbrio. Todo exagero é prejudicial podendo, assim, ser demonstração de "avareza".

20. Estou sendo sufocado por ela. (Marido)

Quando se vive um tipo de unidade doentia.

"...a serem ***moderadas***, castas, boas donas de casa, sujeitas a seus maridos, a fim de que a palavra de Deus não seja blasfemada" (Tito 2:5).

"Um casal não se separa somente porque os cônjuges não se querem mais, mas também porque se querem demais. Uma entrega muito grande ameaça a integridade dos valores individuais".

A questão é: qual é o grau de liberdade e independência necessárias para que a relação continue viva e abrigue possibilidades de desenvolvimento pessoal?

Um casamento onde não há espaço para a individualidade está fadado a se tornar insuportável. Quando a Bíblia diz que os dois tornam-se um, não significa que homem e mulher perdem sua individualidade. Muitas coisas o marido faria melhor sozinho, sem precisar sacrificar a esposa e vice-versa. *É uma tortura para a maioria dos homens fazer compras com a esposa.* Até carinho ou sexo demais pode sufocar. É preciso encontrar o ponto de equilíbrio. Talvez seja esta a razão pela qual há casais, onde marido e mulher que trabalham juntos, apresentam, logo, algum tipo de crise no casamento. É bom sentir saudade do cônjuge!

21. O que devo fazer para que meu marido seja mais espiritual. (Esposa)

Quando o marido não demonstra o menor interesse por questões espirituais, não lê a Bíblia, não ora, vai muito pouco à igreja. O que mais incomoda a esposa é o fato de que ele está dando um péssimo exemplo para os filhos (1 Pe. 3:1)

Algumas esposas acreditam que é obrigação delas controlar as atitudes do marido. Quem é responsável pela espiritualidade do marido? Ele mesmo. Muitas vezes a esposa assume esta responsabilidade. Arroga a si a tarefa de fazer com que o marido vá à igreja, leia a Bíblia e dê bom exemplo para os filhos. Não é sem razão que muitas estão cansadas. Quando a esposa age assim, o que ela quer é que o marido assuma práticas espirituais a fim de resolver e suprir as necessidades dela mesma. Como o marido não corresponde às suas expectativas, ela, erroneamente, chama para si a responsabilidade

de atender às necessidades dele. Uma relação dessa natureza possui diversas características, tais como:

- *Controlar-* Muitas vezes há uma intenção inconsciente de controlar o marido. *Guardar rancor,* uma das razões porque alguns não perdoam é que assim podem ter sempre uma posição superior ao ofensor. Este tem para com ele uma dívida perene, que não consegue saldar. Existem pessoas que agem de maneira a compensar o erro cometido. Em certo sentido – isso é diabólico – o rancor torna-se uma arma muito eficaz para controlar o comportamento do ofensor.

- *Reagir negativamente* – Quem vive num relacionamento deste tipo, não sabe como é bom ter reagir correta e positivamente diante dos atos de outrem, e como isso nos liberta. E essa maneira positiva de reagir tem base no que é verdadeiro, benéfico e acertado.

- *Humilhar-se* - Sentir vergonha nos comunica uma dolorosa sensação de que não temos valor como pessoa. Muitas gente utiliza do recurso de humilhar os outros para assumir uma posição de superioridade. Quando alguém nos transmite a mensagem de que somos maus ou temos alguma falha, está querendo nos dizer que ele vale mais ou é mais poderoso que nós e, por isso, se acha no direito de julgar-nos. É perigoso quando queremos parecer mais espirituais aos olhos dos outros.

- *Ser dirigido pelo ego*- Significa colocar-se acima das outras pessoas, no comando da situação. Como o egocentrismo pode se manifestar, revelando pensamentos que definem a verdadeira motivação da pessoa!

- Quero que meus filhos estejam sempre bem arrumados por causa do que os outros vão pensar de *mim.*

- Meu cônjuge tem de ir à igreja, senão o que vão pensar de *mim?*

- Preciso que você satisfaça minhas necessidades para que *eu* me sinta importante.
- Se você quer fazer algo que eu não quero, dá a entender que *eu* não sou importante para você.
- Dando mais atenção a outra pessoa do que a mim, você está dizendo que há alguma falha em *mim*.

Não há nada de errado que a esposa deseje que o marido seja mais espiritual, porém é preciso cuidar que ela para não assuma uma responsabilidade que é dele. Talvez seja por isso que o apóstolo Pedro escreveu: "*Semelhantemente vós mulheres, sede sujeitas aos vossos próprios maridos; para que também, se alguns não obedecem à palavra, pelo porte de suas mulheres sejam ganhos sem palavra*" (1 Pe. 3:1).

22. Ele é bom para todo mundo, menos para mim. (Esposa)

Quando o marido não investe dentro, mas fora do lar.

"Marido, ame a sua esposa e não seja grosseiro com ela" (Cl. 3:19)

Sempre digo aos maridos: "*Trate sua esposa melhor do que você trata seus amigos e parentes*". Ela é a mãe de seus filhos e a mulher da sua vida.

"Gostarias que a tua esposa te obedeça, como a igreja obedece a Cristo? Então age para com ela como Cristo age para com a igreja, ainda que tenhas que dar a tua vida por ela; não te negues, mesmo que tenha que sofrer até mesmo isso. E ainda assim não te terás equiparado com tudo aquilo que Cristo fez. Pois estarás agindo assim depois de havê-la conquista-

do, mas Cristo se sacrificou pela igreja quando esta lhe fugia e o odiava; e quando ela se dispôs, ele a trouxe a seus pés, não mediante ameaças ou insultos, ou devido ao terror de qualquer coisa, e, sim, mediante sua grande solicitude por ela. Assim também te conduz para com a tua esposa... Aquela que é a tua sócia na vida, que é a mãe de teus filhos, que é a fonte de toda a tua satisfação, não deves amarrar pelo terror ou pelas ameaças, e, sim, pelo amor e gentileza..." (Crisóstomo, um dos mais nobres discursos que já foram escritos sobre o ideal cristão do matrimônio.)

23. Ela é um fracasso na cozinha. (Marido)

Quando a mulher não é criativa.

"A mulher sábia constrói o seu lar, mas a que não tem juízo o destrói com as próprias mãos" (Pv. 14:1).

Você já ouviu dizer que "o *melhor caminho para atingir* o *coração de um homem, muitas vezes é através do estômago?"* Bem-aventurado são os maridos cujas esposas são criativas na cozinha e não comem o pão da preguiça. Não é fácil comer todos os dias arroz, feijão e ovo frito. Ouvi falar de um missionário que comeu tanto ovo fazendo missão longe da sua terra que, ao voltar para o Brasil, passava mal ao ver galinha. Isso parece brincadeira, mas tem muitos maridos que se vêem nessa situação. Já comeram tanto ovo que não suportam nem ver galinha. Você serve comidas atrativas e variadas para seu marido e filhos?

24. Ele(a) só sabe me criticar, nunca me faz um elogio. (Esposa/Marido)

Descobrindo o poder do elogio.

'Ele diz: "Muitas mulheres são boas esposas, mas você é a melhor de todas" (Pv. 31:29).

Nossa motivação depende daquilo que ouvimos. Um certo marido, antes de sair para trabalhar, foi tomar o café que estava na garrafa térmica. Ao colocar na xícara e dar o primeiro gole, logo percebeu que o café não havia sido adoçado. Mais do que depressa, pegou um papel e caneta e deixou *sua crítica registrada em um bilhete*: "O café estava amargo". Quando a mulher levantou-se, logo deparou com o bilhete. Então respondeu no mesmo papel. "O açúcar está na lata. Adoce-o, seu preguiçoso".

Segundo a teoria da aprendizagem e condutas, a maneira de como as pessoas o tratam depende, em grande parte, da sua própria conduta com relação a elas – colhe-se aquilo que se planta. As ações elogiadas tendem a surgir com maior freqüência, ao passo que as ações ignoradas tendem a desaparecer. *O elogio é a maneira mais comum de expressar admiração.* Pessoas com olhar *crítico hiperdesenvolvido* têm o *olhar de apreciação atrofiado.* É preciso disposição diária para estimular a expansão desse olhar de apreciação para outros e para si próprio. Se você está disposto(a) a ser menos negativo(a) com o cônjuge, comece a pensar que é quase sempre possível transformar *criíticas destrutivas* em *elogios construtivos*. Procure ver o aspecto positivo ou reconhecer um pequeno progresso na pessoa que, embora possa não ter conseguido um excelente desempenho, pelo menos tentou alguma coisa.

Um elogio pode restaurar o ânimo e motivar o cônjuge a fazer sempre o melhor em prol do casamento.

Você tem o hábito de elogiar seu cônjuge? Se você começar a elogia-lo(a) com mais freqüência, prepare-se: é provável que você também comece a receber mais elogios.

25. Ele vive me dizendo que sou bonita, mas sou burra. (Esposa)

Quando acaba o respeito.

"Quem ama não é grosseiro nem egoísta..." (1 Co. 13:5).

Uma esposa ouvia isto todos os dias: "Você é bonita mas é burra". Um dia, ela se irritou com o marido e disse: "Sabe por que Deus me fez bonita? Para você me escolher. Sabe por que ele me fez burra? Para eu te escolher". Se existem valores para serem recuperados dentro de muitos relacionamentos, um deles é o "respeito". Muitos casamentos perdem o encanto depois que marido e mulher passam a se desrespeitar.

Nunca diga para seu cônjuge aquilo que não gostaria que fosse dito a você. Uma das maneiras de se policiar quanto ao que se fala é colocar-se no lugar da pessoa que está te ouvindo. Se todos os casais fizessem este exercício, com certeza nós teríamos menos casamentos em crise. "Assim devem os maridos ***amar as suas próprias mulheres, como a seus próprios corpos.*** Quem ama a sua mulher, ama-se a si mesmo.Porque ***nunca ninguém odiou a sua própria carne; antes a alimenta e sustenta,*** como também o Senhor à igreja;.." (Ef. 5:28,29).

26. Por que não nos comunicamos na vida a dois? (Marido/Esposa)

Não existe casamento, quando não existe
comunicação construtiva.

"Não digam palavras que fazem mal aos outros, mas usem apenas palavras boas, que ajudam aos outros a crescer na fé e a conseguir o que necessitam, para que as coisas que vocês dizem façam bem aos que as ouvem" (Ef. 4:29).

O homem é o único ser na natureza capaz de raciocinar, o que o torna competente para elaborar um pensamento, que se transforma em palavra, dirigida necessariamente a um interlocutor. É assim que se estabelece o diálogo (comunicação), que é um privilégio do homem. Ao mesmo tempo que é privilégio, o diálogo é uma das necessidades do homem, no caminho de sua plena realização. Posso afirmar que a comunicação na convivência conjugal é *condição de sobrevivência.*

Você sabia que o pior fracasso da comunicação costuma acontecer justamente com as pessoas que mais amamos? Escrevendo para um jornal, uma senhora contou o seguinte: *"Meu marido é gente boa, ele só tem um probleminha no processo de comunicação "ele não fala"; ou melhor, só fala quando está acontecendo uma briga entre nós. Depois de dezessete anos de casamento, tivemos uma discussão por causa das dívidas. No meio da briga, ele olhou para mim e disse: " Depois tem outra viu? Será que você não sabe que eu não gosto de peixe, e você só faz peixe para eu comer?"* Interessante, tanto tempo juntos, e ela ainda não sabia que ele não gostava de peixe...

A comunicação humana depende de palavras, gestos e ações.

Qual é o sinal que revela quando o processo de comunicação não vai bem? Quando as palavras não correspondem a gestos e ações. Nunca se esqueça que a comunicação amorosa exige humildade e generosidade. Não pode haver incoerência entre o que você fala e o que expressa através de gestos e ações.

O diálogo conjugal desenvolve-se em dois níveis , igualmente importantes e absolutamente indispensáveis à sobrevivência do amor: o *diálogo interpessoal* e o *diálogo sexual.*

Diálogo interpessoal

O diálogo interpessoal supõem necessariamente uma aproximação de todo o ser: aproximação física – é natural - mas também aproximação psicológica, emocional e até intelectual. Aproximação que permite um inventário, por meio do qual se consegue descobrir a verdadeira face do outro e identificar os caminhos de sua inteligência e de seu coração. Muitas vezes não há desenvolvimento no diálogo interpessoal por causa de alguns obstáculos.

Exemplos de obstáculos:

1) A natureza humana é muito complexa. Cada um de nós traz dentro de si estranhos mistérios que nem sempre são decifráveis. É interessante que, quanto menos nos compreendemos, mais precisamos ser compreendidos.

2) O segundo obstáculo é de natureza puramente psicológica e deriva do desenvolvimento ou omissão do que significa as características que compõem o quadro que denominamos "o masculino" e "o feminino". O diálogo interpessoal se desenvolve a partir de um esforço que o casal imprime na busca da harmonia de duas estruturas psicológicas tão diferentes.

3) O terceiro obstáculo situa-se no campo da pura racionalização: desejando evitar o diálogo – ainda que vital e indispensável – marido e mulher procuram fugir dele. Cada um ou ambos buscam evitar as possibilidades de encontrar-se, não

apenas um com o outro, mas principalmente consigo mesmo, porque é isso que o momento do diálogo exige e proporciona.

4) O quarto obstáculo tem a ver com heranças familiares e educacionais. Aqui, tanto como em muitos outros terrenos – quase todos relacionados a educação. - o exemplo é fundamental na formação de valores

Só haverá sucesso no diálogo interpessoal, se o casal permitir que alguns princípios sejam mantidos como reguladores de todo o processo:

· *Humildade* – disposição para reconhecer deficiências.

· *Paciência* – identificar e romper com os obstáculos.

· *Constância*- vontade de quem deseja insistir para aceitar, não por teimosia, mas por comprometimento, com o projeto estabelecido, que tem agora característica vital de ser um projeto a dois.

· *Simpatia* – julgar e avaliar o comportamento do cônjuge, vendo nele o objeto do próprio amor e o penhor da sua própria felicidade.

· *Oportunidade* – criar oportunidade como demonstração da importância e do desejo do diálogo não apenas como um mero cumprimento de obrigação ou dever.

· *Renovação* – renovar é a regra de ouro para que o diálogo não caia na rotina. Hora, dia, local e traje são elementos que talvez até devam variar, numa renovação que busca o enriquecimento do diálogo interpessoal.

Diálogo sexual.

O outro nível em que se desenvolve o diálogo conjugal é através do *diálogo sexual,* tão indispensável e fundamental quanto o interpessoal. Indispensável porque amamos com a alma e também com o corpo, o que envolve a sexualidade, com suas riquezas e ambigüidades. Fundamental, porque não

se trata de aspecto marginal da comunhão conjugal, mas da exigência de autêntica harmonia.

A parte mais difícil no processo do diálogo (comunicação) é o "*ouvir*".

Você é um bom ouvinte?

Uma das maiores reclamações das esposas é: "Meu marido não sabe me ouvir".

Se Deus nos deu dois ouvidos e uma boca, é para ouvirmos mais e falarmos menos. Não basta apenas escutar; precisamos aprender a escutar com atenção, para "ouvir". Qualquer pessoa sente-se importante e valorizada quando nos dedicamos a escutá-la com toda a atenção. Isto é *ouvir*. Saber conversar *(versar juntos)* é buscar a harmonia entre o *falar* e o *ouvir*. Para ser um bom ouvinte é preciso, antes de mais nada, ter a certeza de estar captando corretamente o significado do que a pessoa está dizendo. Na comunicação, o processo de enviar e receber mensagens nem sempre é simples: as distorções acontecem com freqüência, dando origem aos mal-entendidos que complicam a vida do casal.

No caminho percorrido pela mensagem, várias distorções podem ocorrer. Você sabia que cerca de quarenta mil impulsos por segundo atingem nossos órgãos dos sentidos; e obviamente, só conseguimos perceber e prestar atenção a uma pequena parcela do total? Segundo Sahtré, Olson e Whitney, no livro *Let's talk* (Vamos Conversar), escutamos metade do que é dito, prestamos atenção na metade desta metade e nos recordamos da metade de tudo isso.

A maioria das pessoas tende a ouvir o que quer escutar e a olhar o que quer ver: a percepção é altamente seletiva, e a interpretação das mensagens costuma ser bastante personalizada. Isso faz com que a mensagem da pessoa seja, com freqüência, recebida de maneira diferente da intenção com que

foi enviada. Ouvir com *total atenção* significa dizer ao cônjuge claramente, como você interpretou a mensagem que ele lhe enviou.

O ouvinte doentio:

1. Não estimula a honestidade e transparência.

2. Nega o valor do sentimento, tornando-se defensivo e agressivo. Com isto, bloqueia a comunicação.

3. Tem o hábito de oferecer solução pronta. A mulher reclama dizendo." Trabalhei muito hoje, estou tão cansada!" Ele responde: "A cama esta ali por qur ainda não foi se deitar?"

4. Sempre propõe a mudança da outra pessoa.

5. Não merece confiança, porque divulga informações que lhe foram contadas em particular.

A escuta atenta demonstra aceitação e faz a conversa fluir mais facilmente.

Conselhos de Provérbios que podem ajudar:

· O sábio sempre ouve antes de responder. (Pv. 18:13): "O que responde antes de ouvir comete estultícia que é para vergonha sua".

· Nunca seja apressado no falar, mas sempre fale de tal forma que seja possível compreender o que você está dizendo. (Tg. 1:19).

· Não faça uso do silêncio; isto pode frustrar seu cônjuge. Explique sempre o por que de não querer falar naquele momento.

· É possível discordar sem brigar. Evite responder com raiva. Se esforce e use respostas brandas (Pv. 14:29; 15:1; 25:15; 19:11).

· Evite a implicância (Pv. 10:19; 17:9; 20:9).

· Não culpe ou critique outra pessoa. Ao invés disso, restaure... anime... edifique.. Se alguém atacar você, não reaja da mesma forma (Rm. 12:17).

· Tente compreender a opinião da outra pessoa. Deixe espaço para as diferenças. Preocupe-se com os interesses do seu cônjuge.

Se a comunicação é a busca da harmonia entre *"ouvir e falar"* , então não basta ser apenas um bom ouvinte, é preciso ser equilibrado e sábio no falar. A Bíblia diz, em Provérbios 18:31, que quando falamos podemos desenvolver no lar uma psicologia de vida ou de morte e, em Provérbios 21:23, diz que podemos provocar angústia na alma se não cuidarmos em guardar a nossa boca e a nossa língua. Há um poder enorme no que falamos. Para o casal desenvolver um tipo de comunicação que seja construtiva e edificante, é necessário atentar para quatro pontos básicos: *O conteúdo, a forma, o tempo e o lugar.*

1) O conteúdo – O conteúdo tem que ser verdadeiro e edificante. Nem sempre o que é verdadeiro, é edificante. O casal deve falar somente aquilo que edifica, constrói e contribui para o bem comum do lar. Se a conclusão final vai prejudicar mais do que abençoar, é melhor que não fale. O apóstolo Paulo escreveu: "*...fale somente aquilo que edifica e transmita graça aos que te ouvem*" (Ef. 4:29).

2) A Forma – Nunca se esqueça: a maneira como falamos e o tom que usamos podem mudar o sentido do que pretendemos dizer. Não basta falar o certo, é necessário falar da maneira certa. O insucesso de muitos na comunicação está em não saber "como" falar.

3) O Tempo – "Como maçãs de ouro em salvas de prata, assim é a palavra dita a seu tempo" (Pv. 25:11). Falar o certo no tempo certo é um dos segredos de uma comunicação edificante.

4) O Lugar – Existem situações em que o casal só deve falar quando tiver certeza de que o lugar é próprio e adequado. Muitas vezes o bom senso diz que o melhor lugar seria longe de casa, das crianças, da família.

Renunciar à comunicação verbal ou utilizá-la de maneira insuficiente é desprezar as incríveis possibilidades que Deus permitiu ao ser humano dentro do relacionamento conjugal. Somando-se a ela o gesto, que nasce do cerne da pessoa, transbordando sua alma, é uma das maiores bênçãos da vida a dois. O importânte é o encontro, a oportunidade de colocar-nos junto do outro, sentindo, juntando a palavra à ação e trocando elaboração e reflexões produtivas e edificantes. O fruto do encontro é saboroso; vai para além do prazer individual: é a alegria que se alastra e contagia.

27. O meu relacionamento conjugal é uma "droga"; tenho quase certeza que se trata de uma maldição hereditária. (Marido/ Esposa)

"Aquele que habita no esconderijo do Altíssimo, à sombra do Onipotente descansará".

"Nenhum mal te sucederá, nem **praga (maldição)** alguma chegará à tua tenda." *(Sl. 91:1,10).*

Após concluir uma palestra em uma cidade do Rio Grande do Sul, uma jovem senhora se aproximou de mim e disse:

"Pastor, meus avós se separaram, meus pais se divorciaram, e eu estou casada há alguns meses. Será que o meu casamento terá o mesmo fim? Estarei debaixo de uma maldição hereditária?" Esta é a dúvida de centenas de casais. Eu disse para ela: "Se você é uma nova criatura em Cristo, cumpre-se na sua vida o Salmo 91:1,2,10: "Aquele que habita(mora) no esconderijo do Altíssimo, descansa à sombra do Onipotente" diz ao Senhor: Meu refúgio e meu baluarte, Deus meu, em quem confio. Pois ele te livrará do laço do passarinheiro. Nenhum mal te sucederá; *PRAGA(MALDIÇÃO)* nenhuma chegará na sua tenda". Muitos cristãos precisam tomar posse desta verdade, a fim de se libertarem-se do medo das maldições hereditárias.

28. Ele vive à sombra dos meus pais. (Esposa)

Quando os pais passam a ser o FMI
(Fundo Monetário Internacional) do casal.

"Lá em casa, meu pai banca tudo".

Sempre que os pais estão pagando todas as despesas, eles se sentem meio donos do casamento do(a) filho(a). Isto é inevitável. O "deixar" pai e mãe, citado em Gênesis 2.24, também tem implicações *financeiras*. Quando um rapaz decide casar-se, é porque entende que está maduro o suficiente para assumir compromisso com responsabilidade, incluindo a parte financeira do projeto. Não sou contra o pai que ajuda os filhos quando necessário, porém não sou a favor dos pais que fazem tudo para o filho. Melhor do que dar o peixe para os filhos, é ensiná-los a pescar no rio da vida. Filhos que são criados recebendo tudo com muita facilidade, tendem amanhã a ser pessoas sem responsabilidade e sem disposição para o trabalho.

29. Não vivo bem com o meu cônjuge. Será que é porque moramos com os meus pais?

Quando morar com os pais não é interessante.

Qual é o *ideal divino* para o casamento, senão os dois tornarem-se *uma só carne?* Para crescer na direção deste propósito é necessário independência geográfica dos pais. É imprescindível *deixar,* sem *abandonar.* Principalmente nos primeiros anos de vida a dois, é de fundamental importância que o casal tenha a sua privacidade, seu lar, sua casa, seu canto. Isso é positivo para a evolução e maturidade dos dois. Marido e mulher evoluem no relacionamento, quando *deixam* pai e mãe geograficamente. Sempre aconselho aos recém-casados escolherem um lugar um pouco distante da casa dos pais no início do casamento, pois este espaço é necessário para seu crescimento. Para *unir-se,* é preciso *deixar* pai e mãe.

30. Meu marido pastoreia o coração de todas as ovelhas, menos a "ovelha mais próxima" que sou eu, sua esposa.

Quando se dá tudo para a igreja e nada para a esposa.

"Mas, se alguém não tem cuidado dos seus, e principalmente dos da sua família, negou a fé, e é pior do que o infiel" (1 Tm. 5:8) .
"Que governe bem a sua própria casa, tendo seus filhos em sujeição, com toda a modéstia. (Porque, se alguém não sabe governar a sua própria casa, terá cuidado da igreja de Deus?);..." (1 Tm. 3:4,5).

"Meu marido ministra e assiste aos carentes, mas ainda não percebeu que eu sou a mais carente dentre todos da congregação. Ele consegue dar atenção para todas as esposas que o procuram, mas não consegue fazer o mesmo comigo, que sou esposa dele". Este é o drama de algumas esposas de pastores, que não estão bem no casamento. Porém, para preservar a imagem de "super-homem" do marido - pastor, sofrem sozinhas. Não é raro ouvir confissões de esposas de líderes que dizem: "Não sou feliz como esposa. Meu grande erro é estar casada com um pastor".

Nancy Gonçalves Dusilek, escreveu em seu livro (Mulher Sem Nome) um capítulo interessante: *"Ovelhas Sem Pastor"*. Um dos sentimentos que sem dúvida incomoda a maioria das esposas de líderes é a *solidão*. A distância do marido, sempre ocupado e preocupado em dar às suas ovelhas um atendimento personalizado; os problemas naturais de qualquer família, como a educação e a disciplina dos filhos; as discórdias no meio da liderança da igreja e outras atividades, acabam dificultando ou até impedindo que a esposa compartilhe suas falas do coração com o marido pastor.

A causa dos conflitos emocionais na vida conjugal do líder quase sempre é a mesma: *falta de compromisso com prioridades*. O princípio do texto bíblico que diz: "Pois que proveito tem o homem em ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma? Poderia colocar a sua família?" Pense nisto: "Nenhum sucesso justifica o fracasso de uma família". Continuo afirmando que, é necessário parar, para afiar a serra. quando o homem cai num ativismo destrutivo, Ele acaba não produzindo o que é essencial: *qualidade de vida de conjugal e de família*.

Durante uma palestra ministrada em Niterói, RJ, em 1990, o pastor Arthur Alberto da Morta Gonçalves disse algo que todos os líderes deveriam manter vivo na mente: "Não há púlpito mais poderoso do que o testemunho que o pastor e sua es-

posa dão atravez do seu casamento. Ele é chamado para o pastorado e os dois são chamados para dar testemunho pelo casamento. É um desafio obter um relacionamento conjugal saudável, principalmente para o pastor e sua esposa. Gosto tanto desta frase, que vou repeti-la: "Nenhum sucesso justifica o fracasso da família".

31. Quando há um conflito, ele(a) fica uma semana sem conversar comigo. (Marido/Esposa)

Quando uma brecha se abre para o adversário construir suas estruturas no casamento.

Escrevendo aos Efésios, Paulo disse: "Quando estiverem irados, não pequem alimentando o seu próprio rancor. Não deixem que o sol se ponha com vocês ainda irados – resolvam isso logo; porque quando vocês estão irados, oferecem um fortíssimo ponto de apoio ao diabo". (Ef. 4:26,27) Bíblia Na Linguagem de Hoje.

Um casal me testemunhou um fato: os dois tiveram uma briga onde se ofenderam com palavras, e resolveram não conversar mais um com o outro. Na hora de dormir, dormiam um de costas para o outro. Passaram-se dois dias. No terceiro, eles resolveram tentar uma aproximação a fim de pedir perdão e acabar com aquela situação desagradável. Quando estavam deitados, um disse para o outro: "Você me perdoa? Eu não deveria ter lhe agredido como fiz". Quando os dois estavam se perdoando, levantou-se do meio deles um "demônio" em forma de homem, com uma aparência horrível. Olhou para eles, deu uma gargalhada e saiu para fora, desaparecendo. Os dois caíram de joelhos e começaram a orar, com o propósito de

nunca mais brincar com esse tipo de comportamento.

Quando o ódio e o rancor são alimentados, quem mais tira proveito disso é o diabo. Não foi por acaso que Paulo escreveu: "Não deis lugar ao diabo". O caminho da vitória é o perdão e a reconciliação. Fica aqui um alerta para todos os casais: "Não deixe o diabo ocupar o lugar que é de Jesus no seu casamento".

32. Eu tenho dificuldade em perdoar. Ela(e) nunca me pede perdão quando erra.

Quando prevalece a dureza de coração.

"Porque se vocês perdoarem aos outros quando eles ofenderem a vocês, o Pai de vocês, que está no céu, também perdoará vocês. Mas, se não perdoarem aos outros, o Pai de vocês também não perdoará as ofensas de vocês". (Mt. 6:14,15)

Já ouvi algumas esposa dizendo: "*Ele me agrediu fisicamente e eu não consigo perdoar-lo*"; ou o marido é quem diz: "*O que ela me disse é imperdoável*". Não existe casamento que sobreviva às pressões, sem o exercício constante do perdão. Perdoar não é uma opção, é uma questão de *sobrevivência*. Só a força do perdão é capaz de reconstruir o que muitas vezes destruímos. Perdoar é manifestar a *graça* que a nós foi dada por Deus. Só perdoa quem vive consciente de que foi perdoado graciosamente.

É impossível *conviver* sem perdão. Quando o casal não conhece o caminho do perdão, começa a haver um acúmulo de ressentimentos, de ódio, de sentimentos de vingança. Assim elas vão se tornando pessoas amargas, cínicas, mal humoradas e insatisfeitas. E tudo isso pode virar doença

física, porque o corpo é o espelho da alma. São as doenças "psicossomáticas" (Sl. 103:3). Onde o perdão não prevalece, Jesus é posto para o lado de fora e outro ocupa o seu lugar, o resultado final é a "morte conjugal".

"Perdoar é a graça de cancelar as dívidas do outro, restaurando a comunhão" (Mt. 10:8).

O Perdão e a Cruz de Cristo.

A cruz de Cristo é onde o mundo, a carne e o diabo foram vencidos (Cl. 2:13,15) e continuam sendo vencidos. É a base de nossa salvação, como também de nossa santificação e nossa cura. Além da vida eterna, e a vitória na batalha espiritual, recebemos três dons inestimáveis por meio da cruz de Cristo: *o perdão, a substituição divina do nosso caráter pelo dEle e uma nova identidade* (1 Co. 1:17;2:2).

O primeiro benefício da cruz para a pessoa ferida é o perdão, cuja raiz encontra na própria cruz. Para entender o que é perdão temos que entender a cruz. Fora dela Deus não pode nos perdoar. O sangue de Jesus, a cruz de Cristo, é a base do perdão. A cruz custou a Deus tudo o que Ele é e tudo o que Ele tem o perdão não é barato.

A saúde emocional e conjugal está condicionada à capacidade e à pré-disposição em perdoar e pedir perdão. Quando paramos para meditar na cruz, podemos entender melhor a profundidade do perdão. Jesus intercedeu na cruz: "Pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que estão fazendo" (Lc. 23:24). Toda pessoa ferida, não importa quão profundo tenha sido seu trauma, pode ter uma nova esperança, sabendo que Jesus sofreu tanto quanto ela, além de sofrer com ela e por ela, e superou este sofrimento para tornar-se nossa fonte de cura (1 Pe. 2:21-25).

Quem não perdoa *se auto-destrói; nunca restaura o que foi quebrado, nunca alcança cura integral, não tem o perdão de Deus e se coloca debaixo do juízo (Mt. 6: 15; 18:21-35).* Quando não há espírito de perdão, qualquer motivo leva à separação (Mt. 19:3); destrói-se a unidade do casal (Mt. 19:6); prevalece a dureza do coração (Mt. 19:8).

O caminho do perdão é o caminho dos heróis da graça e da qualidade de vida do casal e da família.

33. Ela está "gorda"e não sei se devo dizer-lhe.(Marido)

Quando a mulher não se incomoda com o espelho.

"Mulheres de Jerusalém, eu sou morena, **porém sou bela**. *Sou morena escura como as barracas do deserto, como as cortinas do palácio de Salomão" (Ct. 1:5).*

"Meu marido gosta de mim assim, ele nunca reclamou". Você já ouviu alguma esposa dizendo isto? A mulher virtuosa de Provérbios 31 tem vocação para negócios imobiliários, para trabalhar com lavoura, para viajar buscando o bem da família, é costureira, vendedora, etc. Esta mulher, não apenas tem beleza de caráter, mas também é alguém que se preocupa com a *"aparência"*. Pv. 31. 22 "...seu vestido é de seda e de púrpura". Uma mulher que não se preocupa com a sua própria aparência, revela conformismo. Toda atitude conformista é tão destrutiva como a atitude de rebelião. Preocupar-se com a aparência é demonstrar amor por si mesma, pelo marido e pelo casamento. Se Deus fez os homens com sensibilidade visual, a ponto de serem atraídos pelo que "vêem na mulher", as mulheres deveriam estar sempre atentas para este aspecto mascu-

lino. Faz parte da natureza da mulher uma "dose de vaidade". A Bíblia condena os excessos e os exageros, mas não o equilíbrio.

Nos encontros de casais sempre digo às mulheres: "não deixem seus maridos procurar em outras o que podem ver em vocês". A mulher sábia se cuida, porque sabe que isso contribui para a manutenção do casamento e a admiração do marido. Desprezar a importância da estética feminina é não querer usufruir das possibilidades de prazer e satisfação que Deus programou para o casal.

34. Ele está frio, indiferente... será que não me ama mais? (Esposa)

Como funciona o ciclo de intimidade masculino.

Muitas esposas entram em crise ao perceberem o marido se recolhendo, de certa forma se afastando um pouco. Algumas se perguntam: "Onde será que eu errei?" ou "Será que ele está se cansando de mim?"

John Gray, em seu livro *"Homens são de Marte e Mulheres são de Vênus"*, diz que os *homens são como elástico.* Como isso funciona?

> "Os homens instintivamente sentem esse impulso de se afastarem. Não é uma decisão ou uma escolha. Simplesmente acontece. Não é culpa dele nem dela. É um ciclo natural. As mulheres interpretam mal o afastamento de um homem, porque uma mulher geralmente se afasta por razões diferentes. Ela se retrai quando não confia nele para entender seu sentimentos, quando foi machucada e tem medo de ser machucada de novo, ou quando ele fez

alguma coisa errada e lhe desapontou. Certamente um homem pode se afastar pelos mesmos motivos, *mas ele se afastará, mesmo que ela não tenha feito nada de errado.* Ele pode amá-la e confiar nela e, de repente, começar a se afastar. Como um elástico esticado, ele vai se distanciar e então voltar por si só. Um homem se afasta para atender sua necessidade de independência e de autonomia".

Quando as mulheres compreendem como funciona o "*ciclo de intimidade masculino*" logo desaparecem a ansiedade e a preocupação com relação a si mesma e o amor mútuo. É bom compreender que existe um limite em relação ao tempo e ao afastamento. Quando o afastamento do homem extrapola os limites do bom senso, é bom a esposa procurá-lo para saber o que está havendo na verdade.

Na poesia do livro de Cantares de Salomão percebe-se essa ausência temporária seguida de reunião feliz. Senão veja o que o texto diz: "Eu dormia, mas o meu coração velava; eis a voz do meu amado, que está batendo: Abre-me, minha irmã, querida minha, imaculada, porque a minha cabeça está cheia de orvalho, os meus cabelos das gotas da noite" (Ct. 5:2). É interessante como o homem automaticamente alterna suas necessidades de intimidade e de autonomia. Talvez seja esta uma das razões porque algumas mulheres interpretam mal as reações dos homens.

35. Preciso de toque, carinho, sem sexo. (Esposa)

O efeito surpreendente do toque.

Antes de pensarmos na necessidade do toque e afago,

sem "sexo", é importante compreendermos um pouco **sobre o valor da nossa pele.** Phyllis K. Davis, em seu livro "*O poder do Toque*", escreveu:

> "Pobres dos milhões de seres humanos que dariam tudo para ter o que um gato ou um cachorro de estimação recebem no que se refere ao amor e contatos físicos – ainda que por um dia. É irônico que, em nosso ambiente, os animais desfrutem mais daquilo do que nós, como seres humanos, tanto precisamos. Não que os animais não necessitem de contato físico. A diferença está no fato de que estes, ao contrário de nós, tocam muito mais nas suas crias e uns aos outros. Enquanto, por exemplo , os animais lambem e acariciam seus filhotes quando estes se machucam, os pais dizem simplesmente aos filhos: 'Não chore, não foi nada', fazendo-lhes um curativo em seguida."

Sempre que falamos em tato, estamos falando de pele. Podemos comparar a pele que nos cobre com um envelope gigante. É um órgão que recebe impressões táteis, ou sensoriais, e reage a qualquer contato com sensações específicas. Os receptores da pele reagem ao calor, ao frio, ao toque, à coceira, a cócegas e a varios tipos de dores e vibrações. *A pele é o maior órgão de nosso corpo; compreende de 15 a 20% de nosso peso corporal. O corpo humano médio apresenta 1,67 metro quadrado de pele pontilhada por aproximadamente 5 milhões de minúsculos terminais nervosos que atuam como transmissores de sensações.*

A pele é o nosso órgão mais importante em seguida vem o cérebro. As áreas relativas ao tato no cérebro cobrem uma área surpreendentemente grande, tanto na região sensorial quanto na motora. Os lábios, a língua, o rosto, o polegar, os dedos e as mãos ocupam uma quantidade desproporcional de espaço cerebral, seguidos de perto pelos pés. Se você roçar a

ponta dos dedos nos lábios, passar as mãos pelo nariz e rosto e lamber os lábios com a língua, você estimulará as áreas mais sensíveis de seu corpo. O sentido do tato prevalece muito em nossos dedos e mãos.

É através da nossa pele que nos envolvemos com freqüência com o mundo exterior. O interessante é que a pele constitui-se numa saída simbólica para os problemas emocionais íntimos, para as emoções reprimidas. Há mais de cem anos, acredita-se que a pele é uma voz para os problemas emocionais íntimos. Foram os médicos franceses Brocq e Jacquet que criaram, em 1891, o termo, "neurodermatite" para definir as inflamações de pele resultantes de perturbações emocionais.

O dermatologista Robert Gieshmer descobriu, após estudar 5 mil pacientes, que em muitos casos as emoções são, sem dúvida, a causa de vários tipos de distúrbios. Especificamente, 27% dos quistos e 36% dos resfriados e dos herpes-zosteres foram provocados por problemas emocionais latentes; psoríases, 62%; urticárias, 68%; eczemas, de 56% a 70%; coceiras, 86%; verrugas, 95%; coçaduras graves e subsequente rompimento da pele, 98% ; enquanto 100% das sudoreses tinham causa psicológica.

A pele, numa tentativa de socorrer os problemas psicológicos das pessoas, produz sintomas, a fim de chamar a atenção para esse grito interior de libertação.

É pelo sentido do tato que nossa pele recebe impressões sensoriais e reage a qualquer contato. A sensação do tato ocorre em conseqüência do mínimo contato, ativa os terminais nervosos apropriados, que retransmitem mensagens sensoriais ao longo da coluna vertebral para o cérebro. A experiência mais precoce, mais elementar e, provavelmente, mais dominante do bebê, ao nascer, é a tátil.

O senso de humanidade associa-se ao contato físico no

instante de nosso nascimento e continua ao longo da vida.

"Contato físico, ou estimulação tátil, embora receba pouca atenção, comparada aos nossos outros sentidos e modos de expressão, ainda é a nossa forma de comunicação mais básica, e nós, subconscientemente, sabemos disso".

O contato físico em si não é um acontecimento emocional, mas seus níveis sensoriais provocam alterações neurais, glandulares, musculares e mentais que chamamos de emoções. É importante entender este conceito porque na infância relacionamos emoções e significados, via contato físico. Se experimentamos afeto e envolvimento, por meio do contato físico, este passará a nos significar afeto e envolvimento. Representará também segurança. Sentimos, amamos e odiamos, tocamos e somos tocados por intermédio das células do tato em nossa pele.

"Quanto mais usamos nosso sentido do tato, mais ele se desenvolve. Até os ratinhos, quando tocados e acariciados, crescem, aprendem e vivem mais do que os companheiros desprezados".

O toque e a expressão da sexualidade, sem o ato sexual.

Infelizmente, a maioria dos homens insiste em pensar no contato físico apenas como um *gatilho sexual*. Muitos casais vivem um relacionamento, mais parecido com um "arranjo", onde apesar do apego entre a vagina e o pênis, os conjuges vivem como trilhos numa estrada de ferro: sempre juntos, mas nunca se tocando.

O psiquiatra Marc Holender defende o conceito de que algumas mulheres anseiam muito mais por serem abraçadas do que pelo ato sexual, podendo até trocar o sexo pelo aconchego e conseqüente sensação de segurança. O contato corpo-

ral, segundo Holender, "normalmente causa a sensação de ser amado, de estar protegido e confortado, e a necessidade ou odesejo por ele pode ser afetada pela depressão, pela ansiedade e pela raiva. Certamente, é freqüente ocorrer um período de atividade sexual frenética em momentos de necessidade emocional intensa".

O simples contato entre peles pode ser tranquilizador. As mulheres talvez anseiem mais por tocar e estar com uma outra pessoa do que pelo alívio da tensão sexual. Para muitas delas, um simples abraço proporciona segurança, proteção, conforto e amor. Penso que muitos homens, além do seu problema de ego e de sua tendência a relacionar contato físico com sexo, simplesmente *não sabem tocar.* Não compreendem as técnicas do tocar e do aconchegar sua esposa. Acredito ser necessário que os homens aprendam o quanto é importante o *tocar a mulher* sem estar, necessariamente, pensando em praticar o ato sexual. Esse comportamento demonstraria maturidade.

O contato físico não deve ser um serviço, mas simuma troca de emoções íntimas entre duas pessoas que se amam e se valorizam.Trata-se de uma forma de comunicação, *não* um serviço, *nem* uma técnica. Só o contato físico pode eliminar a distância entre duas pessoas, neutralizar a solidão da vida dentro da nossa própria pele e estabelecer um vínculo entre duas mentes, dois corações e dois corpos.

No início do século 19, mais da metade das crianças morriam durante o primeiro ano de vida devido ao *marasmo*, doença cujo nome deriva da palavra grega que significa "definhar". Há menos de 50 anos, nos Estados Unidos, a mortalidade entre crianças menores de 1 ano abrigadas em orfanatos era de quase 100%. Naquela época, o método corrente para a criação de filhos baseava-se nos conselhos publicados pelo Dr. Holt em 1894, no livro *Os Cuidados com as Crianças e Sua Alimentação.* Eis algumas das recomendações do médico: eli-

minar o berço, não pegar o bebê quando chorar, alimentar apenas nas horas certas e evitar "estragá-lo", manuseando-o apenas quando necessário, para higiene e alimentação.

Quase todo mundo já ouviu falar do método TLC, abreviatura de Tender Loving Care, literalmente "*amor, carinho e ternura*". A revolucionária idéia do TLC chegou ao Estados Unidos por intermédio de Fritz Talbot, um médico de Boston que, antes da primeira guerra mundial, estudou os procedimentos utilizados numa clínica infantil na Alemanha. Na clínica havia uma mulher velha, gorda e desajeitada, chamada Anna, que parecia não fazer nada além de carregar bebês para cima e para baixo. O fato é que com isso ela literalmente salvava a vida de muitas crianças.

Mas foi só após a Segunda Guerra Mundial que se realizaram estudos referentes à causa do marasmo, ou morte infantil inexplicada, e se relacionou a doença à falta de contato físico. As taxas de mortalidade infantil caíram de maneira impressionante nas instituições em que o método TLC passou a ser utilizado. Uma criança, para sobreviver e se desenvolver saudavelmente, precisa ser carregada, aconchegada, acariciada e "mimada", precisamente o tratamento dado pela velha Anna. Este método, de forma alguma trata a criança com tirania.Muito pelo contrario, lhe satisfaz uma necessidade básica dos primeiros anos de vida.

36. Casamento abalado é, necessariamente, casamento infeliz? (Esposa/Marido)

Toda estrutura que é rígida e inflexível tende a quebrar com o primeiro abalo. Toda construção de pontes, prédios etc. tem uma certa flexibilidade para não quebrar com o primeiro

movimento ou "abalo". Por mais maduro que seja o casal, todos estão sujeitos a momentos de grandes pressões e tensões na relação. As razões são as mais diversas, porém é exatamente nestes momentos que se testa sobre qual "base" o casal está edificando a casa. "*Rocha*" *ou* "*areia*"? Quando existe uma base sólida e flexibilidade, certamente tudo voltará ao normal, assim que passar a tempestade.

37. Ele(a) vive falando em separação por qualquer motivo. (Esposa/Marido)

Quando a possibilidade de divórcio se avizinha.

"Eu vos digo, porém, que qualquer que repudiar sua mulher, não sendo por causa de fornicação, e casar com outra, comete adultério; e o que casar com a repudiada também comete adultério" (Mt. 19:9).

Infelizmente muitas pessoas lidam com a questão do divórcio sem pensar com profundidade sobre suas conseqüências.

- O DIVÓRCIO -

O divórcio do ponto de vista histórico - secular.

Divórcio é a dissolução absoluta da sociedade conjugal, que anula seus efeitos civis e permite aos cônjuges casar novamente. A possibilidade de dissolução do vínculo matrimonial foi, durante décadas, motivo de acirradas controvérsias no Brasil e em outros países. Nos últimos anos do século XX, no entanto, o fim da sociedade conjugal era aceito praticamente no mundo inteiro. Na maioria das culturas se permitiu e se permite

o divórcio, mas ainda existem países onde a autoridade religiosa tradicional encara o casamento como indissolúvel.

Na Roma antiga, marido ou mulher podiam acabar o casamento sem *manus* (poder autoritário do marido sobre a mulher), enquanto que no casamento com *manus*, somente o homem podia divorciar-se. Nas tribos germânicas se atribuía à noiva um valor econômico: o homem podia divorciar-se, mas ficava sujeito a sanção financeira. A proibição do divórcio imposta durante a Idade Média na Europa, em grande parte por obra da Igreja Católica, foi derrubada pela revolução francesa.

No Brasil, nem a Constituição de 1824 (imperial) nem a de 1891 (primeira carta republicana) faziam referência à dissolução do vínculo matrimonial. Já a Constituição de 1946 e a emenda n.º 1, de 1969, consagravam a indissolubilidade do casamento. O direito ao divórcio no Brasil foi resultado, em grande parte, de uma série de campanhas que se estenderam ao longo de décadas, nas quais se destacou a atuação do deputado Nelson Carneiro. A mudança ocorreu com a aprovação da emenda constitucional n.º 9, de 28 de junho de 1977, que modificou a redação do art. 175, parágrafo 1º da Constituição, e estabeleceu que o casamento podia ser dissolvido, nos casos expressos em lei, desde que houvesse prévia separação judicial por mais de três anos. O divórcio foi posteriormente regulamentado pela lei 6.515, de 26 de dezembro de 1977, que limitava sua concessão a uma única vez por pessoa e exigia, como condição prévia, cinco anos de separação. Com isso, desapareceu do direito brasileiro o instituto jurídico do desquite (judicial ou amigável). A Constituição de 1988 facultou a dissolução do casamento civil após prévia separação judicial por mais de um ano, nos casos expressos em lei, ou comprovada separação de fato por mais de dois anos.

Uma visão bíblica do divórcio.

Penso que o artigo escrito pelo pastor Josimar Salum Gouvea, sobre "DIVÓRCIO E SEGUNDO CASAMENTO", nos traz uma compreensão muito clara sobre o que a Bíblia diz sobre o assunto.

"Em Mt. 5: 31-32 lemos: "Também foi dito: Qualquer que deixar a sua mulher dê-lhe carta de desquite. Eu porém vos digo que qualquer que repudiar sua mulher, a não ser por causa de prostituição, faz com que ela cometa adultério, e qualquer que casar com a repudiada, comete adultério." Dt. 24:1 estabelece que, segundo a lei mosaica, um homem pode repudiar sua mulher "se não achar graça em seus olhos, por achar nela coisa feia". E mais, reconhece que esta mulher poderia ser de outro marido. "Se, pois, saindo da sua casa for e se casar com outro marido." (v. 2). Adultério significa infidelidade conjugal. Adúltero é quem viola ou violou a fidelidade conjugal. De acordo com a lei mosaica, no caso do marido despedir sua mulher e dar-lhe carta de divórcio, a mulher com a carta de divórcio (escrito de repúdio) estava livre para ser de outro marido. Entretanto, se o segundo marido morresse ela não poderia voltar a ser do primeiro marido, pois já havia sido contaminada. Porém, sendo divorciada do primeiro marido poderia ser de outro marido. O segundo casamento não era considerado adultério e nem o poderia ser. Se assim fosse, a lei mosaica estaria regulamentando a infidelidade conjugal e não o segundo casamento. Em Rom. 7:1-3 está escrito: "Não sabeis vós, irmãos (pois que falo aos que sabem a lei) que a lei tem domínio sobre o homem por todo o tempo que vive? Porque a mulher que está sujeita ao marido, enquanto ele viver, está-lhe ligada pela lei; mas morto o marido, está livre da lei do marido. De sorte que, vivendo o marido, será chamada adultera se for de outro marido; mas morto o marido, livre está da lei e assim

não será adúltera se for doutro marido." Este texto claramente ensina a fidelidade conjugal no casamento. A mulher que está sujeita ao marido é chamada de adúltera se for de outro marido. Porque a mulher está presa à lei do marido enquanto ele viver. Os fariseus tentaram a Jesus fazendo-Lhe a seguinte pergunta: "É lícito ao homem repudiar a sua mulher por qualquer motivo?" Jesus porém disse-lhes: "Não tendes lido que Aquele que os fez no princípio, macho e fêmea os fez. E disse: Portanto, deixará o homem pai e mãe e se unirá à sua mulher e serão os dois numa só carne? Assim não são mais dois, mas uma só carne. Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem. Disseram-lhe eles: Então por que mandou Moisés darlhe carta de divórcio e repudiá-la? Disse-lhes Ele: Moisés, por causa da dureza dos vossos corações, vos permitiu repudiar vossas mulheres, mas no princípio não foi assim. Eu vos digo, porém, que qualquer que repudiar sua mulher, não sendo por causa de prostituição, e casar com outra, comete adultério e o que casar com a repudiada também comete adultério. Disseram-lhe seus discípulos: Se é assim a condição do homem relativa à mulher não convém casar. Ele porém lhes disse: Nem todos podem receber esta palavra, mas só aqueles a quem foi concedido." Leia também o mesmo texto no Evangelho de Marcos 10:1-12.

Quanto ao casamento, Jesus nestes textos, como em Mt. 5:31-32, está ensinando duas coisas básicas. Primeiro, que o casamento é indissolúvel. E, segundo, que a fidelidade conjugal é a base do sucesso de um casamento. A fidelidade conjugal precisa ser preservada a qualquer custo. A fidelidade conjugal é a vontade de Deus. Mas, por causa da dureza do coração do homem, Moisés regulamentou a lei do divórcio, estabelecendo que por qualquer motivo o homem poderia repudiar sua mulher e que a mulher poderia ser de outro marido. Isto afirmo conforme o que está escrito em Dt. 24:1-5! De fato, se-

gundo a lei, a mulher poderia ser do segundo marido, mas seria considerada contaminada de tal modo que se o segundo marido morresse não poderia mais vir a ser do primeiro marido. A contaminação e abominação citadas neste texto dizem respeito a este procedimento de ter sido casada pela segunda vez e não porque casada pela segunda vez cometeu adultério. Adultério é infidelidade conjugal. A lei que a ligava ao primeiro marido havia sido quebrada pela lei do divórcio. Estava, pois, livre para casar-se com outro e não estaria cometendo adultério. (Dt. 24:2-3). Jesus disse: "Eu porém vos digo..." Jesus estava dizendo: "Moisés disse isto, mas Eu porém vos digo, que qualquer que repudiar sua mulher, não sendo por causa de prostituição, e casar com outra, comete adultério e o que casar com a repudiada também comete adultério." Jesus declara que o divórcio veio a existir por causa da dureza do coração do homem. Não foi assim no princípio. E mais, o plano de Deus é a reconciliação, o perdão e a restauração do lar. O Evangelho é sempre a boa nova da reconciliação. Reconciliação do homem com Deus e reconciliação do homem com seu semelhante. Jesus porém afirma que é lícito o homem repudiar sua mulher por causa de prostituição e vice-versa. Entretanto, se alguém comete atos sexuais ilícitos extra-conjugais, dá o direito ao cônjuge de ser repudiado, mas jamais poderá casar-se novamente, pois por causa da sua própria prostituição sofreu o repúdio. Ou o marido ou a esposa perdoam, ou jamais poderão casar-se novamente, porque nesta situação casar-se com outro (outra) e cometer adultério. Por isto, os discípulos acostumados ao texto da lei mosaica replicaram que "se esta é a condição do homem relativamente à mulher, não convém casar-se", ao que Jesus retrucou dizendo: "Nem todos podem receber esta palavra , mas só aqueles a quem foi concedido" (Mt. 19:10-11). Jesus mostra que se o homem repudiou a sua primeira mulher, não sendo por causa de prostituição, e casou-se

com outra, cometeu adultério e vice-versa. É preciso salientar ainda que Jesus esclarece que se o homem repudiar sua mulher e vice-versa, e somente poderá repudiá-la por causa da prostituição, e se casar com outra, não estará cometendo adultério, entretanto "qualquer que repudiar sua mulher, não sendo por causa de prostituição, e casar-se com outra, comete adultério."

Concluindo, desejo enfatizar que o divórcio é abominado por Deus, "porque o Senhor Deus de Israel diz que aborrece o repúdio..." (Ml. 2:16). Contudo, diante da realidade de um casamento dissolvido pela infidelidade conjugal, Jesus asseverou que a lei de divórcio que Moisés regulamentou,(3) não estava sendo abolida por Ele. A lei de divórcio foi esclarecida e o processo de separação dificultado, pois já não seria mais por qualquer motivo que o homem poderia se divorciar para casar-se com outra, mas somente por causa da prostituição. Se um dos cônjuges cometeu adultério, somente neste caso, e mesmo assim, se a reconciliação tão ensinada pelo Evangelho não for possível, o homem ou a mulher está livre para divorciar-se e o divorciado ou a divorciada poderá casar-se, pois não estará cometendo adultério. Mas depois de casada novamente, nunca mais poderá ser do primeiro marido ou da primeira esposa. O homem comete atos sexuais ilícitos quando toca numa mulher que não é dele, pois não está casada com ele segundo a lei. E Deus não nos chamou para a confusão e a impureza, mas nos chamou para a paz e a santificação.

O divórcio não é "o Fim do Fim".

Por causa de um casamento infeliz, são muitas as pessoas que sonham com uma vida nova "AD" — Após Divórcio. Se não levarmos a sério alguns pontos imprescindíveis sobre o divórcio, corremos o risco de banalizarmos o casamento. Não

foi por acaso que o profeta Malaquias escreveu: "Porque o Senhor, o Deus de Israel, diz que odeia o divórcio..." (Ml. 2:16). Deus não odeia os divorciados, mas "o *divórcio*". Se dependesse só de Deus, com certeza, não haveria o divórcio.

Judith Wallerstein, uma das maiores autoridades sobre as conseqüências do divórcio no mundo, descreve o divórcio como uma cadeia de eventos. Segundo ela, a separação envolve uma série de mudanças legais, sociais, psicológicas e sexuais, complexamente vinculadas, que se estendem por um período de tempo mais longo do que a maioria das pessoas têm consciência.

Todas essas mudanças requerem adaptações, insiste a Dra. Wallerstein. Acrescenta ela: "Mudança é quase sempre estressante, mesmo nas melhores circunstâncias". E continua: "Quando todas estas mudanças — de vizinhança, de emprego, de escolas, de amigos, de padrão de vida... e a lista contínua indefinidamente — são impostas sobre os indivíduos pelo divórcio, ela se tornavam terrivelmente esmagadoras, mesmo para o cônjuge que desejava a separação em primeiro lugar".

Não existe divórcio indolor.

José Benedicto Maroni, médico e psicoterapeuta, falando sobre "A mesma carne, corpos distintos: *a separação*" disse:

> "Apesar da sentença bíblica e do veredicto da história, tempo vem em que os membros de um casal entendem que são corpos distintos e empreendem movimentos de liberação individual que podem resultar na separação. *Melhor seria dizer dilaceramento;* tantas são as perdas envolvidas na separação 'da mesma carne', mesmo para aqueles que ostentam grande alívio e euforia".

O divórcio é um processo e não um evento. Por que não

é o fim do fim? Um divorciado expressou o que representa o sentimento de muitos: *"Acho que a morte é mais fácil de suportar do que o divórcio, porque nela existe um fim. Esta coisa de divórcio simplesmente não acaba"*. Após o divórcio, os sentimentos iniciais de alívio e a atitude de "feliz-para-sempre" logo se desvanecem, e uma reação muito parecida com o sofrimento ocorre, segundo Esther Oshiver Fisher, autora do livro "Divórcio: A Nova Liberdade". "O divórcio é a morte de um casamento, no qual o marido e a esposa, juntamente com os filhos, são os enlutados... o tribunal é o cemitério onde o caixão é lacrado e o casamento morto é enterrado" *(Esther Oshiver).*

A separação afeta a saúde.

As pessoas divorciadas consultam mais os médicos, vão mais vezes aos hospitais, ficando lá mais tempo, e faltam mais ao serviço por enfermidade. Segundo pesquisas feita pelo Robert L. Barker, autor de "Tratando Casais em Crise", pessoas divorciadas morrem mais cedo.

Um "Novo Começo" para os filhos?

Os que mais sofrem com a separação são os filhos. É o início de uma vida dividida entre dois pais divorciados. Um novo padrasto ou madrasta. Meios irmãos e irmãs. Meios avós. O divórcio é sempre ruim para os filhos. Talvez seja por isso que as estatísticas apontam que filhos de pais separados tendem a se separar no futuro, quando se casam.

Quase sempre, não há ajuda para os feridos.

O nascimento, o casamento e a morte têm rituais formais, mas o divórcio não. Uma das razões porque amigos e parentes não ajudam, é que quase sempre não sabem o que fazer.

Se os casais ponderassem mais sobre as perdas irreparáveis, as conseqüências e o alcance de tudo isso, certa-

mente tanto marido como mulher lutariam muito mais na busca da cura para o casamento adoecido. Não existe um casamento enfermo, por mais grave que seja o problema, que Deus não possa curar, restaurar, e levantar. A questão é saber se os envolvidos realmente desejam a intervenção de Deus.

38. Ele nunca toma decisão alguma. Eu tenho que resolver tudo. (Esposa)

Quando a mulher tem que fazer o papel do líder.

"...porque o marido é o cabeça da mulher, como também Cristo é o cabeça da igreja, sendo este mesmo o salvador do corpo..." (Ef. 5:23).

Existe uma ordem natural e divina de autoridade. Deus Pai é o cabeça de Cristo; Cristo é o cabeça do homem; e o homem é o cabeça da mulher. Portanto, Paulo apelou para a ordem natural e divina das coisas. O marido deve ser o líder, exercendo seu papel com humildade e autoridade. Todos em casa devem participar dando opiniões, idéias etc. porém, a palavra final deve ser a do líder. Quando a inversão destes princípios acontece, a família não vive a qualidade de vida programada por Deus.

39. Ele é uma coisa na Igreja, outra na rua e outra em casa. (Esposa)

Quando o marido é um "camaleão".

"Conheço as tuas obras, que nem és frio nem quente. Quem dera fosses frio ou quente! Assim, porque és morno e nem és

quente nem frio, estou a ponto de vomitar-te da minha boca..." (Ap. 3:15,16).

A hipocrisia religiosa é uma das causas que provoca a ira dos filhos e da esposa.

Um marido que ocupava um cargo junto à liderança da Igreja subiu ao púlpito para dar uma mensagem. O tema era "Família". Em certo momento ele disse: "Maridos, amai vossas mulheres, como Cristo amou a Igreja" e completou olhando para a esposa, "não é mesmo querida"? O seu filho, ainda pequeno, subiu na escada do púlpito de surpresa e disse: "Mamãe, se o papai fosse assim lá em casa!..."

O que um filho tem a dizer do relacionamento dos seus pais? Nunca podemos nos esquecer de que o primeiro curso "pré-nupcial" que os filhos fazem é a observação da vida conjugal dos próprios pais.

40. Conhecendo as diferenças físicas.(Marido/Esposa)

Compreendendo as diferenças físicas,
para crescer em unidade conjugal.

Os homens não diferem das mulheres apenas no que concerne às influências culturais, mas também fisicamente. Vejamos o que o Dr. Paul Popnoe, fundador do Instituto Norte Americano de Relações Familiares, em Los Angeles, escreveu sobre estas diferenças.

1. Homens e mulheres diferem na célula fundamental dos seus organismos. Esta diferença na combinação dos cromossomas é a causa básica da evolução para o sexo masculino ou feminino.

2. O organismo da mulher tem mais vitalidade, talvez por causa da diferença do cromossoma. Nos Estados Unidos, ela vive normalmente três a quatro anos mais do que o homem.

3. O metabolismo basal dos dois sexos se diferem, sendo a mulher normalmente mais baixa do que o homem.

4. Diferem também na estrutura do esqueleto, sendo que a mulher tem a cabeça mais curta, o rosto mais largo, o queixo menos proeminente, as pernas mais curtas e o tronco mais comprido. O primeiro dedo da mulher é geralmente mais longo que o terceiro; com o homem ocorre o inverso. As meninas perdem os dentes da primeira dentição mais cedo do que os meninos.

5. Estômago, rins, fígado e apêndice das mulheres são maiores, e os pulmões são menores.

6. Quanto às funções, a mulher possui várias delas extremamente importantes, como a menstruação, a gravidez e a lactação, absolutamente ausentes no homem. Tudo isto influencia na conduta e nos sentimentos. Os hormônios também se diferem. A mesma glândula age de modo diferente nos dois sexos: assim, a glândula tireóide feminina é maior e mais ativa: aumenta durante a gravidez e durante a menstruação; torna a mulher mais propensa ao bócio; fornece resistência ao frio; está associada à pele macia, ao corpo com poucos pelos e à fina camada de gordura subcutânea, que são elementos importantes na concepção feminina. Também contribui para a estabilidade emocional: a mulher chora e ri com mais facilidade.

7. O sangue da mulher contém mais água e 20% a menos de glóbulos vermelhos. Sendo este um fator de suprimento de oxigênio ao organismo, ela se cansa facilmente e é mais propensa ao desmaio. A sua viabilidade constitucional é portanto estritamente de longo alcance. Quando na Grã-Bretanha, no tempo da guerra, o dia de trabalho nas fábricas foi aumentan-

do de 10 para 12 horas, os acidentes com as mulheres aumentaram 150%, sendo que com os homens não houve aumento algum.

8. Quanto à força bruta, o homem está 50% acima da mulher.

9. O coração da mulher bate rapidamente (80 batimentos por minuto, contra 72 nos homens); a pressão do sangue (10 pontos abaixo da do homem) varia de minuto a minuto; mas ela tem uma tendência muito menor para a pressão alta, ao menos até a menopausa.

10. A sua capacidade vital ou força de respiração é menor numa proporção de 7:10.

11. Ela é mais resistente a alta temperatura do que o homem; seu metabolismo retarda menos.

41. Ele não pará em serviço nenhum. (Esposa)

Quando o marido não tem prazer no trabalho ou não se sujeita às autoridades.

"O lavrador que trabalha deve ser o primeiro a participar dos frutos" (2 Tm. 2:6).

Quando Jesus convocou Pedro e André, (Mt. 4:18-22), estes estavam ocupados. A observação que Jesus fez daqueles homens mostrou tratar-se de pessoas não-eruditas, nem preocupadas com religiosidade, mas homens que estavam totalmente envolvidos com sua vocação profissional. Pessoas ocupadas e dispostas para o trabalho. Gente que trabalhava a noite inteira e que não estava ociosa. Pessoas capazes de aceitar responsabilidades.

"Pois comerás do trabalho das tuas mãos; feliz serás, e te irá bem" (Salmo 128:2).

Rui Barbosa, de quem a nação brasileira se ufana com justificado orgulho, legou-nos, através de seu exemplo e de sua pena, o seguinte conceito de patriotismo: **O patriotismo consiste praticamente no trabalho.** Não é patriota o funcionário público que lesa o país com um serviço displicente. Não é patriota o cidadão que, envergando a farda do Exército nacional, é negligente no cumprimento do dever. Não é patriota o estudante que procura, à socapa, substituir o esforço mental assíduo e perseverante por métodos fraudulentos. Pelo contrário, o mais humilde brasileiro, que no seu recanto obscuro e desprivilegiado ganha honestamente o pão para si e para a família, com o suor de seu rosto, dá mostras de mais patriotismo. O poderoso organismo da nação, tal qual o corpo humano, não pode dispensar a cooperação de nenhuma célula, por mais insignificante que pareça. Cada cidadão, pela sua indústria ou displicência, contribui para enriquecer ou depauperar o organismo nacional. Enriquecem-no aqueles que, no manejo da enxada, da máquina ou da pena, trabalham com o propósito resoluto de servir à comunidade, e que ao trabalho devotam toda a energia, levando de vencida a inércia própria. Enriquece o país o lavrador industrioso que, das entranhas férteis da terra, arranca o alimento que nutrirá um povo. Enriquece a nação o operário destro que, nas fábricas e oficinas, converte a matéria- prima em tecidos, calçados ou máquinas que tornarão mais confortável a existência humana. Enriquece a pátria o engenheiro, o médico, o professor, todo aquele, enfim, que focaliza a luz de sua inteligência na resolução dos problemas atinentes ao bem-estar econômico, social e religioso de seus semelhantes.

São parasitas os que exploram a sociedade em benefício próprio, os que vivem à custa do Estado sem nada produzir, os que vegetam em lastimosa ociosidade. Tais indivíduos são como células cancerosas que roubam a vitalidade do organismo.

O imperativo do trabalho, dizia o grande educador Teodoro Parker, está gravado no corpo do homem, no músculo vigoroso do braço, e no delicado mecanismo da mão. O homem nasce para o trabalho, dizia Jó. Eximir-se do dever do trabalho é privar-se da disciplina que forja os caracteres nobres, a única que proporciona satisfação duradoura. São de Charles Wagner, o autor da bela obra Valor, as palavras: Esqueceram-se de que só há vida onde se encontram dificuldades a vencer, e de que o pão aproveitável é somente aquele que se adquire com esforço próprio...

O homem vale na proporção do esforço que se impõe: Quem nada faz, nada vale.

O tédio é a penalidade que pagam aqueles que, sob a sombra de fortunas herdadas ou de sinecuras rendosas, subtraindo-se do dever do trabalho, subtraem-se da vida. Estes aristocratas do ócio que os atormenta, acabam em vão prazeres, devotando-se às extravagâncias da mesa ou dos salões. Nem sedativos, ou soniferos, lhes podem proporcionar o sono reparador, que é o privilégio intransferível dos que conhecem o esforço e a fadiga. Nunca experimentam o enlevo de criar com o labor de suas mãos, ou a atividade de seu cérebro, uma obra de arte. Privando-se do trabalho, privam-se das experiências mais gratas da existência. Quando perguntaram ao naturalista Buffon como conquistara a glória, ele respondeu: Passando quarenta anos de minha vida inclinado sobre a minha mesa de escrever. Ninguém é lembrado pela posteridade a não ser aquele que tenha modificado a face da Terra ou o curso da História

pelo trabalho incansável e orientado por um elevado ideal. A explicação mais razoável que já encontrei para o fator "êxito" estava contida na ironia inconsciente de um cartaz que anunciava o horário de trabalho numa loja da Quinta Avenida, em Nova Iorque. No referido cartaz, lia-se:

"Nesta loja ninguém trabalha mais de 40 horas por semana, exceto os diretores e gerentes". Aí é que está. Ninguém chega muito longe trabalhando apenas quarenta horas por semana. Aliás, a maioria das pessoas eminentes que conheço, passam a vida a tentar trabalhar 40 horas por dia... Aos estudantes e outros trabalhadores intelectuais que se queixam do baixo rendimento de seus esforços, deixou Ramon y Cajal, naquela preciosidade que são REGRAS E CONSELHOS SOBRE A INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA, o seguinte conselho, substanciado por uma vida dedicada à pesquisa científica e às letras: O segredo está no método do trabalho: em aproveitar para o labor todo o tempo útil; em não entregar-se ao descanso diário sem haver consagrado pelo menosduas ou três horas a algum tipo de tarefa; em estancar prudentemente esta dispersão intelectual e esse malbaratar de tempo exigidos pelo trato social. Em sustar, enfim, o máximo possível, à palestra engenhosa do café ou da tertúlia, desperdiçadora de forças nervosas (quando não causadora de desgostos) e que nos distancia com vaidades pueris e preocupações fúteis, da tarefa principal".

Batista da Costa, que partilha com Antônio Parreiras a glória de serem dos dois mais fiéis pintores da paisagem brasileira, e que, como diretor, honrou a Escola Nacional de Belas Artes; não foi um protegido da sorte e do talento inato. Se alcançou renome e glória no domínio da pintura foi graças à sua coragem e capacidade de trabalho, como atesta o seguinte autoretrato, que equivale à profissão de fé de alguém que lutou por um ideal, sem esmorecer:

"Devo minha carreira artística a um ato de independente rebeldia: fugindo à noitinha da casa de meus parentes na roça, quando órfão de pai e mãe; dormindo em plena mata; apresentando-me depois de diversas fases de minha vida, entre oito e doze anos, ao diretor do Asilo dos Meninos Desvalidos, em pessoa, pedindo a minha admissão nessa casa, onde me eduquei; matriculando-me na Academia de Belas Artes, por ordem do Barão de Mamoré, quando Ministro do Império; encaminhado-me na vida sem conselhos de ninguém, mas com coragem e altivez; trazido para o desempenho do cargo, para suprir todas as lacunas que pudessem existir, a minha capacidade de trabalho, o meu bom-senso, que nunca me abandonou, o amor à minha profissão, e, sobretudo, à idéia fixa de fazer alguma coisa pela arte do nosso Brasil".

Eis um brasileiro que soube dar ao patriotismo um sentido prático, a exemplo de Rui Barbosa. À mesma tradição, pertenceu Irineu Evangelista de Souza que, começando como um simples caixeiro da firma Carruthers, chegou a ser o maior homem de empresa do Império, sendo agraciado com o título de Barão de Mauá, pelo qual é mais conhecido. Da mesma escola surgiu Vital Brasil, Mineiro da Campanha, que custeou seus estudos como tipógrafo e condutor de bondes, e que mais tarde , como médico no Instituto Butantã, criou para o mundo o soro antiofídico.

Séculos de escravidão contribuíram para desmerecer a dignidade do trabalho braçal em nossa terra. "Trabalho é para escravo", é o refão que ainda se ouve com freqüência. O futuro, porém, é dos povos dinâmicos, afeitos ao trabalho. Cabe, pois, à mocidade brasileira, o dever de perfilar-se ao lado daqueles que, com seus braços e com sua inteligência, constróem o futuro da nação. Todo trabalho honrado dignifica o homem. Não há motivo para alguém depreciar o esforço alheio se este é sincero e honesto. "Se o trabalho não me honra, hei de hon-

rar o trabalho". Estas foram as palavras com que Epaminondas, o futuro herói de Leuctras e Mantinéia, respondeu a seus amigos políticos que o tinham elegido para chefe da limpeza pública em Atenas. Movido por este espírito, Epaminondas acabou por converter uma tarefa tida como desprezível uma verdadeira obra de engenharia sanitária. Abriu-se assim um precedente honroso pelo qual os pósteros poderiam moldar seus esforços .

Num organismo vivo não podem todos os órgãos desempenhar a mesma função, mas todos são essenciais. Os pulmões, o estômago e o coração têm suas funções específicas, como também as têm os olhos, o cérebro e as mãos . Da contribuição fiel de cada órgão depende o bem-estar do todo. O mesmo princípio se opera no organismo social. A paralisia voluntária de um membro qualquer redunda em prejuízo para o organismo todo. Não julgue, pois, alguém que seu trabalho é demasiado insignificante para pesar no balanço geral. Muita máquina já parou por causa da ruptura de uma engrenagem pequenina, sim, mas que desempenhava papel vital no conjunto.

Uma suntuosa orquestra sinfônica ensaiava sob a regência de um hábil maestro. Primeiros e segundos violinos, baixos e contrabaixos, cornetas e clarinetas, flautas e trombones faziam vibrar o espaço com sua harmonia. Subitamente o maestro estaca e, atirando ao ar a batuta, exclama indignado: "Onde está o pícolo?". É que, num canto, o pícolo tinha cessado de emitir seu som. Julgava o picoloísta que seu débil instrumento em nada influiria sobre o efeito da orquestra. Puro engano. Aos ouvidos treinados do maestro, a ausência do som do pícolo, embora pequeno, traía a harmonia do conjunto.

Um sentimento de insignificância pode querer também entorpecer nosso trabalho. Não o consintamos, porém. Como

o óbulo da viúva, esse trabalho, embora sem mérito aos olhos humanos, poderá ser de grande valor aos olhos de Deus, a quem somos todos responsáveis em última instância. Segundo a parábola do Mestre, não seremos julgados no tribunal divino pelo número de talentos a nós confiados, mas pela fidelidade na aplicação destes. O menor talento, dedicado de maneira prazeroza ao serviço de Deus e da humanidade, produzirá retornos maiores do que o do talento invejado pelo seu valor, mas que foi enterrado egoisticamente pelo indolente.

Uma das tragédias mais pungentes é a do talento que se perde pela falta de uso. É aquele que deixa de ser usado pela carência de esforço de uma vontade resoluta. Conta Archer Wallace que o grande violinista, Paganini, deixou seu maravilhoso violino na sua cidade natal, Gênova. mas sob a condição de que nunca fosse tocado. Essa restrição foi infeliz, porque uma das peculiaridades da madeira é que, enquanto usada e manipulada, gasta-se muito pouco; mas, abandonada, começa a apodrecer. O violino de som aveludado, encontra-se carcomido em sua linda caixa de vidro tornando-se inútil, valendo-se apenas de uma relíquia. Retirado do uso, começou a deteriorar. Que ilustração gráfica dos talentos não empregados! Através do uso, os dons aperfeiçoam-se e tornam-se uma fonte de bênção para a sociedade. Enterrados pelo egoísmo ou pela inércia, tornam-se um débito para o possuidor.

Nenhum trabalho é enfadonho se feito em nome de um ideal. À falta de um objetivo digno, degenera-se em rotina maçante. É bem conhecida a alegoria dos três operários que burilavam pedras que iriam ornar a famosa catedral.

Certo visitante interrogou ao primeiro:

- Que fazes aqui amigo?

- Ganho o meu pão de cada dia.

E na sua voz havia um quê de impertinancia.

O visitante aproximando-se do segundo, perguntou-lhe:

- Qual é o seu trabalho, amigo?

Levantando os olhos inexpressivos, respondeu:

- Minha tarefa é lavrar pedras, nada mais.

O terceiro, cantarolava satisfeito, enquanto vibrava o buril, que rápido desbastava um bloco de granito. Interrogado sobre seu trabalho, respondeu animado:

- Estou trabalhando numa grande catedral.

E um brilho de contentamento iluminou seu rosto inteligente .

- Eis aqui um homem feliz, que trabalha com um objetivo. O futuro lhe sorri, promissor. E anote - comentou o visitante - o futuro não está em emprego algum, mas no homem.

Sim, há um futuro para todo moço que alia o trabalho diligente a uma visão esclarecida. O mecânico, que ao tornear uma válvula, compreende que esta poderá figurar no motor de um transatlântico, certamente imprimirá a seu trabalho maior esmero e não somente isto. Trabalhará com maior entusiasmo, porque divisa o alcance de sua tarefa. Nas paredes de uma fábrica de aviões, costumava-se ler: Lembre-se de que um descuido seu poderá custar a vida de um bravo homem. O lembrete elevava a moral dos operários da fábrica, fazendo-os cônscios da importância de suas respectivas tarefas.

Walter Pitkin, professor da Universidade da Colúmbia, e autor do livro *A Vida Começa aos Quarenta*, intitulou seu velho professor de grego, de Inimigo dos Bons. Deu-lhe este epíteto pouco airoso porque seu professor amava os melhores. Era inimigo dos alunos que se contentavam com coisas feitas pela metade; inimigo dos que se satisfaziam com trabalhos medíocres; que não representavam o máximo de sua capacidade. Ao contrário, o professor era amigo daqueles que amavam a perfeição, dos que lutavam para superar a si mesmos. O velho

henesista era um apaixonado pela perfeição. Aqui, uso as palavras de Walter Pitkin: "Ver em ação um homem que é implacável inimigo dos bons porque só ama aos melhores, é ver o mundo sob uma luz surpreendente e nova. Há algo que se acende em nós quando chegamos a entender que é possível detestar conhecimento à meias, habilidade à meias, ideais que, desprovidos de entusiasmo, são ideais à meias".

Precisamos romper com a falsa noção de que não podemos ser perfeitos em nada. O ideal posto diante dos homens pelo maior educador de todos os tempos, Jesus Cristo, é a perfeição: Sede vós perfeitos como é perfeito o vosso Pai que está nos Céus.

Na Oração aos Moços, espécie de testamento espiritual de Rui Barbosa, composto por ocasião de seu jubileu jurídico, encontra-se a seguinte jóia do pensamento, que tomamos emprestado para desfecho deste capitulo:

"Oração e trabalho são os recursos mais poderosos na criação moral do homem. A oração é o íntimo sublimar-se da alma pelo contato com Deus. O trabalho é o inteirar, o desenvolver, o apurar das energias do corpo e do espírito, mediante a ação contínua sobre si mesmos e sobre o mundo onde labutamos..."

Quem quer, pois ,que trabalhe,está em oração ao Senhor. A oração pelos atos emparelha com a oração pelo culto... Não é trabalho digno de tal nome o do mau, porque a malícia do trabalhador o contamina. Não é oração aceitável a do ocioso, porque a ociosidade o desagrada . Mas, quando o trabalho se junta à oração, e a oração ao trabalho, a segunda criação do homem, a criação do homem pelo homem, se assemelha às vezes, em maravilhas, à criação do homem pelo Criador.

42. Ela sempre me diz que submissão é auto-escravizar-se ou ser "empregada doméstica de luxo" do marido. ***À luz da Bíblia, o que é submissão? (Marido)***

A mulher é aquele "elo" que liga marido e filhos. Por esta razão e por muitas vezes, ela é o ponto de equilíbrio do lar. Uma mulher sábia pode fazer do seu lar uma realidade celestial, apesar das circunstâncias. O primeiro nome que a mulher recebeu na Bíblia, foi de *"auxiliadora"*. Auxiliadora para completar o homem, consciente que em Cristo não há diferenças. O apóstolo Paulo escreveu: "Porque todos quantos fostes batizados em Cristo, já vos revestistes de Cristo. Nisto não há judeu nem grego; não há servo nem livre; não há ***homem nem mulher***; porque todos vós sois um em Cristo Jesus"(Gl. 3:27,28).

A palavra hebraica traduzida como *"ajudadora-auxiliadora"*, em Gênesis 2:18, sugere atividades como "proteger, cercar e socorrer". Estes verbos descrevem uma pessoa com uma capacidade de nutrir, de proteger alguém do perigo. Ajudar não significa fraqueza, mas força.

Submissão não significa anular-se, perder a individualidade, ser empregada doméstica de luxo do marido, auto-escravizar-se. Submissão é *"exercer missão de apoio"*. O perfil da mulher virtuosa, em Provérbios 31:10-31, é bem diferente daquele que alguns descrevem. É uma mulher *cujo valor excede o das mais finas jóias (v.10); inspira a confiança do marido (v.11); faz sempre o bem ao marido e nunca o mal (v.12); trabalha por prazer e não apenas por obrigação (v.14); é capaz de viagens pelo bem da família (v.14); é precavida (v.15); tem vocação para negócios imobiliários e para mexer com lavoura (v.16); tem força física para enfrentar a labuta da vida (v.17); sabe valorizar o que ganha (v.18); trabalha com tecelagem (v.19); tem coração caridoso (v. 20); cuida bem da sua casa e*

dos filhos (v.21); sabe cuidar da aparência, se preocupando com suas roupas (v.22); cuida bem das roupas do marido (v.23); trabalha com confecção e venda de roupas, que ela mesma faz (v. 24); tem dignidade (v.25); sabe dar instruções aos filhos, ensinando-os (v.26); não aceita o pão da preguiça (v.27). Essa mulher não é super dependente do marido, não se anulou. Submissão é *exercer missão de apoio* para o bem-estar de toda a família. A mulher que compreende e vive este princípio, será sempre uma bênção para sua casa.

43. Ela vive reclamando de doenças, mas quando vai ao médico, este lhe diz que ela não tem nada. (Marido)

Estas são as esposas que reclamam muito de doenças que não existem, ou são doentes psicossomáticas, ou fazem da doença uma arma para chamar a atenção do marido ou ainda usam-na como uma desculpa para não fazer o que o marido deseja.

Doenças psicossomáticas – São problemas no *psique,* que se manifestam no corpo, em forma de úlcera, asma brônquica, hipertensão arterial, enxaqueca, artrite reumatóide e várias outras. Neste caso, quando se cura a alma, muitas vezes o corpo também é curado.

Usando doenças como arma. Sempre que o casal usa motivos não verdadeiros para manipular, competir, explorar ou chamar a atenção, está demonstrando imaturidade e falta de inteligência emocional. Numa relação de casal deve prevalecer o equilíbrio emocional, e a sinceridade deve marcar todo o comportamento a dois. Só assim se cresce em unidade e comunhão conjugal.

44. Ela(e) só fala do passado. (Marido/Esposa)

Quando se é escravo do passado.

"Não vos lembreis das coisas passadas, nem considereis as antigas" (Is. 43:18).

"Corte a linha e volte a pescar novamente". Não vale a pena ficar perdendo tempo com um "enrosco" do passado. É terapêutico o que Paulo escreveu para a Igreja de Corintos, quando disse: "Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; *as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo"*. (II Co. 5:17). Você não é obrigado a ser escravo do seu passado, independente de como tenha sido. Um exemplo de alguém que foi liberto do seu passado, foi José. O nome que ele deu ao seu filho primogênito foi Manassés, que significa *"Deus me fez esquecer..."*(Gn. 41:51). O segredo da vitória de José sobre o seu passado estava na sua capacidade de perdoar. É impossível alguém se libertar do seu passado, sem o "poder do perdão". Em Cristo experimentamos a glória do perdão de Deus, nos perdoamos e liberamos perdão para os outros. "Eis que faço uma coisa nova, agora sairá à luz; porventura não a percebeis? Eis que porei um caminho no deserto, e rios no ermo" (Is. 43:19).

45. Ela não sai do "Shopping Center".(Marido/Esposa)

Quando o desperdício é a causa do desequilíbrio financeiro.

"... *a* serem moderadas, *castas, boas donas de casa, sujeitas a seus maridos, a fim de que a palavra de Deus não seja blasfemada" (Tt 2:5).*

Querendo ou não, temos diante de nós o desafio de enfrentarmos as ***pressões do consumismo***. O mundo sempre tenta nos convencer de que estamos fora da moda. O sistema vai apertando as pessoas para que sejam consumistas, e muitos, para acompanhar o padrão imposto pelos que manipulam a mídia, estão endividados. Estas pessoas sempre estão gastando mais do que podem e, por esta razão, vão se tornando escravas do consumismo, caindo numa roda viva, perdendo a comunhão com o cônjuge e com os filhos. Lançaram agora o "Crediário-Tentação". Podemos dar uma definição muito boa para esse tipo de crediário: "Comprar o que você não precisa, com o dinheiro que você não tem, para as pessoas que você não gosta". Isso traz vendavais e perturbações para a família. Muitos que não levaram isto a sério, estão perdendo o sono por causa do desequilíbrio financeiro.

46. Ela nunca recebe bem meus convidados. (Marido)

Quando a mulher não é hospitaleira.

"*Não negligencieis a hospitalidade,* pois alguns, praticando-a, sem o saber acolheram anjos" (Hb. 13:2).

"...compartilhai as necessidades dos santos; *praticai a hospitalidade...*" (Rm. 12:13).

"...seja recomendada pelo testemunho de boas obras, tenha criado filhos, *exercitado hospitalidade*, lavado os pés aos santos, socorrido a atribulados, se viveu na prática zelosa de toda boa obra" (1 Tm. 5:10).

"...antes, *hospitaleiro,* amigo do bem, sóbrio, justo, piedoso, que tenha domínio de si..." (Tt 1:8).

47. Ela não é mais a mesma, depois que eu quebrei financeiramente. (Marido)

Quando as provações trazem à tona o alicerce do nosso caráter.

É nos momentos das grandes provas que se conhece a base do caráter das pessoas. Há um ditado chinês que diz: "A adversidade é um espelho que reflete o verdadeiro eu". O substrato do caráter de José, apareceu quando ele passou por uma das mais difíceis provas que um jovem pode passar. Foi quando a mulher do patrão "Potifar" o tentou convidando a se deitar com ela. "E aconteceu depois destas coisas que a mulher do seu senhor pôs os seus olhos em José, e disse: Deita-te comigo" (Gn. 39:7). A resposta de José mostrou a profundidade do seu caráter: "Porém ele recusou, e disse à mulher do seu senhor: Eis que o meu senhor não sabe do que há em casa comigo, e entregou em minha mão tudo o que tem; Ninguém há maior do que eu nesta casa, e nenhuma coisa me vedou, senão a ti, porquanto tu és sua mulher; como pois faria eu tamanha maldade, e pecaria contra Deus?"(Gn. 39:8,9).

Quem não conhece a história de Jó? Quando ele mais precisou da esposa, ela lhe ofereceu a receita do suicídio: "E Jó tomou um caco para se raspar com ele; e estava assentado no meio da cinza. ***Então sua mulher lhe disse: Ainda reténs a tua sinceridade? Amaldiçoa a Deus, e morre."*** (Jó 2:8,9). Fica a impressão de que a mulher de Jó era semelhante a muitas que, enquanto o marido dá tudo, elas se dão para eles, mas quando o marido passa por uma prova permitida pelo Senhor, elas revelam que não são o que pareciam ser. Com razão escreveu Salomão: "E eu achei uma coisa mais amarga do que a morte, a mulher cujo coração são redes e laços, e cujas mãos são ataduras; quem for bom diante de Deus escapará dela, mas o pecador virá a ser preso por ela" (Pv. 7:26).

Não é difícil achar uma mulher; difícil é encontrar uma esposa. "Aquele que encontra uma esposa, acha o bem, e alcança a benevolência do Senhor" (Pv. 18:22). Para todas as esposas fica a mensagem de Provérbios 31:10-13: "Mulher virtuosa quem a achará? O seu valor muito excede ao de rubis. O coração do seu marido está nela confiado; assim ele não necessitará de despojo. Ela só lhe faz bem, e não mal, todos os dias da sua vida. Busca lã e linho, e trabalha de boa vontade com suas mãos".

48. Ela quer trabalhar fora sem necessidade. (Marido)

Quando a mulher não gosta de ser dona-de-casa.

Em seu livro *Para Todo Sempre,* Catherine Marshall conta que seu marido, já falecido, era propenso a colocar as mulheres num pedestal. Depois, cita parte de um dos sermões dele: "As moças de hoje afirmam que precisam trabalhar para ajudar nas despesas de casa, pois a renda do marido é insuficiente. Em certos casos, isso é verdade mesmo, mas essa situação sempre deve ser encarada como um mal necessário e nunca como regra geral, como um recurso normal que a mulher deve usar. Se uma mulher de qualificações médias devotar todo o seu tempo ao lar, ao marido e aos filhos... se procurar compreender o trabalho do marido... refrear o egoísmo dele, ao mesmo tempo que o incentiva em seu senso de valor pessoal... se procurar sufocar sua vaidade masculina, não deixando de apoiar todos os seus sonhos e esperanças... se ela procurar estabelecer um círculo de amizades verdadeiras para a família... se criar em seu lar um ambiente acolhedor, se incentivar nos seus o amor pela música, se escolher móveis de bom gosto e quiser ter um jardim... se ela se dispuser a fazer tudo isso, estará a braços com uma tarefa cuja realização ocupará toda a sua vida, uma tarefa

que consumirá cada parcela de energia, cada talento e toda a paciência que Deus lhe deu., exigindo também o sacrifício máximo de que seu amor é capaz. Essa tarefa irá pedir dela tudo que possui e ainda mais. A mulher terá encontrado, então, o ideal para o qual foi criada. Ela descobrirá que está cumprindo o plano de Deus e colaborando com o Governador Supremo do Universo".

49. Tenho muitos complexos. (Esposa)

Quando os complexos impedem a satisfação e o prazer de viver.

A baixa auto-estima é uma das causas da infelicidade emocional e sexual de alguns casais. O que é auto imagem e auto estima?

Auto estima – É a avaliação que o indivíduo faz do seu valor, competência e significado.

Auto imagem – É uma auto-descrição. É a visão que a pessoa tem de si mesma.

O complexo de inferioridade, de auto-rejeição. E a falta de auto-confiança atingem até mesmo pessoas jovens, bem sucedidas no casamento e com saúde, e deixam nelas conseqüências seríssimas. Quando é que uma pessoa está com este sentimento de auto-rejeição, de inferioridade e de falta de auto-confiança? Quando fica sentada durante horas em casa, perguntando para si mesma por que o telefone não toca...; vive com o sentimento de que "não gostariam de mim se soubessem o que eu sou"; se sente feia e sem atrativo sexual; constantemente deseja ser uma outra pessoa; sente-se desamada, indigna de amor e experimenta uma profunda tristeza. Estas pessoas costumam ficar na cama, depois que a família dorme, analizando o imenso vazio que sente em seu interior, e ansian-

do por um amor incondicional. É um profundo sentimento de auto-piedade.

Entre as muitas causas do complexo de inferioridade entre as mulheres, está um fator muito importante que tem a ver com o papel da *beleza da mulher* na sociedade de hoje. É muito difícil separar o valor humano básico da aparência do seu próprio corpo.

"A mulher que se acha feia, com certeza se sente inferior às outras".

Uma outra causa do complexo de inferioridade é a tendência de muitas mulheres duvidarem de sua poópria capacidade e inteligência, o que não acontece com os homens. Este é um fator que influi muito na auto-estima da mulher. Sabemos que os homens tendem a valorizar muito mais a inteligência do que a atração física propriamente. Com as mulheres acontece o contrário. Para a mulher, numa lista de prioridades, a beleza física vem antes que a inteligência. Uma frase do Dr. Dobson pode explicar bem isso: "*A razão de a mulher comum preferir a beleza à inteligência é porque ela sabe que o homem comum enxerga mais do que pensa*". Psicólogos e terapeutas afirmam que a maioria das causas do baixo grau de auto-estima nas mulheres estão, de alguma forma, vinculadas à sua infância. Se uma criança deixou de ser amada, respeitada e admirada *jamais* esquecerá completamente esta experiência. Com certeza, todo sentimento de inferioridade experimentado na infância refletirá no desenvolvimento emocional e mental por muitos anos.

A dor da inferioridade é como uma outra dor qualquer. É necessário descobrir suas causas e buscar uma solução definitiva, a fim de que se experimente as alegrias programadas no coração de Deus para todos nós.

A cura do complexo de inferioridade começa quando a

pessoa compreende o valor humano à luz da Bíblia. Aos olhos de Deus você tem muito valor, *você foi criado à liberdade para fazer escolhas, ter conhecimento do que é certo ou errado e responsabilidade em administrar e reinar sobre o resto da criação.* É interessante que mesmo *á imagem e semelhança d'Ele, com capacidade intelectual, e para se comunicar* depois da queda, somos descritos como "um pouco menor que os anjos", e coroados de "glória" (Sl 8:4,5). É importante também uma compreensão clara da diferença entre *amor próprio* e *orgulho.* **O orgulho** é caracterizado por um desejo exagerado de obter atenção e louvor de outros. É uma estimativa arrogante e insolente a respeito de si mesmo em relação aos outros. Em resumo, é a vã tentativa de buscar para si a glória que pertence a Deus. **A humildade** é caracterizada pela "*auto-valiação* correta, receptividade à opinião de outros e disposição para elogiar outros, antes de reivindicar o louvor para si mesma". A pessoa humilde aceita as suas imperfeições, seus pecados e suas falhas, mas também reconhece seus dons, suas habilidades e suas realizações concedidas por Deus. A humildade não representa a auto-negação ou a rejeição dos pontos positivos que temos e que nos foram dados por Deus, mas envolve uma dependência agradecida do Senhor e uma avaliação realista de nossos pontos fortes e fracos.

Para que você seja admirada pelos outros, você tem, primeiro, que aprender a se admirar, a gostar de você, e isso é Bíblico. Aí começa a sua cura e libertação.

50. Envolvi-me emocionalmente com uma pessoa, e nem ela(e) sabe disto. Devo contar para o meu cônjuge para que ele(a) me ajude? (Marido/Esposa)

Existem algumas situações que acontecem na vida do casal onde se faz necessário ajuda externa. Esta é uma delas. A melhor coisa a fazer neste caso, é procurar ajuda de alguém que seja responsável e sério para aconselhar e dar apoio, a fim de que a esposa ou o marido envolvido(a) supere o problema, vencendo este tipo de tentação. A pessoa que passa por isso não deve compartilhar com o cônjuge. Porém, nunca se esqueça de que toda crise prolongada, em função desse tipo de envolvimento emocional, pode e quase sempre gera adultério. Antes que seja tarde demais, procure ajuda. Deus é o mais interessado em nos socorrer quando estamos em um beco aparentemente sem saída. "Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia"(Sl. 46:1).

51. Não amo mais o meu marido e não tenho desejo de amá-lo outra vez. (Esposa)

Quando precisamos, mas não queremos.

"E Jesus disse-lhe: Se tu podes crer, tudo é possível ao que crê" (Mc. 9:23).

Deus trabalha a partir da minha *vontade*. Não basta *precisar;* é necessário *querer.* A oração que se tem que fazer neste caso, é pedir que Deus coloque no coração o desejo, o querer a restauração do amor. Amar, antes de tudo, é querer.

52. Meu marido é pastor e estamos vivendo uma crise conjugal quase que insuportável. Não sei se devo procurar ajuda externa. (Esposa)

Quando a vontade de proteger o cônjuge obriga a pessoa a viver como um ator, "representando sempre".

Você já ouviu a frase: "Ninguém vence sozinho?" A igreja é um corpo, cada membro existe para amparar, auxiliar o outro. Seja quem for, se não estão conseguindo vencer, buscar ajuda externa é a melhor coisa a se fazer. Ao buscar ajuda, não bata em qualquer porta, e nem abra o seu coração para qualquer pessoa. Deus ainda tem seus agentes para nos dar apoio e orientações sábias. O casamento de grandes líderes faliram porque não tiveram a coragem de buscar ajuda externa. Veja o que diz Cantares 2:15 "Apanhai-me as raposas, as raposinhas, que devastam os vinhedos, porque as nossas vinhas estão em flor". Muitas vezes as raposinhas são tantas na vinha, que só à dois não dá para acabar com elas.

53. Ela ouve mais a mãe do que a mim. (Marido)

Quando a sogra atrapalha.

A sogra é uma bênção, mas quando começa a interferir sem que seja procurada, torna-se um grande problema. Os pais devem esperar o casal os procurar, e mesmo assim, devem ser prudentes para não fazer além dos limites do bom senso. O casal deve ter maturidade para discernir quando deve procurar ou não conselho dos pais. É sempre bom lembrar que a experiência dos pais pode auxiliar na orientação dos filhos, que estão começando a vida conjugal, porém, tudo deve ser feito respeitando os direitos e deveres de cada um.

54. Ele não lê um livro, só assiste futebol. (Esposa)

Quando o marido não quer crescer em conhecimento.

Gosto da frase: "Quem não lê porque não quer é pouco diferente de quem não lê porque não sabe". Existem verdades que quando assimiladas nos libertam. "Quem não lê, não sabe, e quem não sabe, torna-se escravo da sua própria ignorância". Quando o casal é capaz de uma "boa leitura" a dois, eles estão exercitando um dos pontos do processo da renovação conjugal. O homem também é resultado do que lê.

55. O excesso de TV está destruindo meu casamento. (Marido/Esposa)

Quando a televisão se torna a única escola.

"Quem Tviu? Quem TV?" Esse foi o trabalho do Leandro Inácio Leite, classificado em primeiro lugar, que vale à pena conhecer algumas partes do texto:

> "Nós deixamos a televisão ser o "*deus*" que ela é hoje. Nós tornamos esta espetacular invenção dada por Deus, em um substituto do próprio Deus. E como nós, homens, somos prodigiosos em arrumar substitutos! É nossa vida pequena, nossa mesmice, que colocou a TV no pedestal que ela se encontra hoje. É nossa pobreza, nossa fragilidade, nossa ignorância, e nossa falta de Solo Firme, que nos levaram a soltar nossos filhos à mercê das "*babás eletrônicas*"; das apresentadoras de televisão, com os seus rostinhos angelicais e sua visível superficialidade. Não sou

contra essas apresentadoras, nem contra os repórteres, jornalistas, desenhistas, ou qualquer outra pessoa que ganha a vida trabalhando na televisão. São profissionais como quaisquer outros. Sou contra a minha imbecilidade patética, que acredita que as frases ditas por atores em telenovelas são verdades absolutas; que acredita que Bombril tem mil e uma utilidades; que acredita que a felicidade é medida pela quantidade de dinheiro e prestígio que alguém possui; enfim, que acredita, sem jamais contestar, em todas as máximas expostas na telinha. Não há magia no mundo da TV. Aliás, não é o mágico que consegue fazer coisas impossíveis, são os nossos olhos que não conseguem acompanhar o que ele faz. Nossos próprios olhos nos enganam. Nossos próprios pés nos levam rumo ao precipício (...) Será que esquecemos que tudo que se passa na TV só é transmitido porque nós assistimos ? (...) Afinal, o grande dilema não é quanto a TV nos influencia, mas o quão longe de Deus nós estamos".

Donald C. Stamps, meu professor de soteriologia (doutrina da salvação) escreveu no seminário uma apostila sobre o poder destrutivo da TV, onde ele diz:

A violência na TV está causando danos sérios e permanentes. O professor de fisiologia da Universidade de Illinois, Leonard Eron diz: "Quanto mais violentos os programas vistos na infância, tanto mais agressivos se torna o jovem adulto. Descobrimos que seu comportamento está cheio de atos anti-sociais, de roubo, de vandalismo e assalto com armas.

Muitos desenhos de programas infantis são decididamente prejudiciais. Um professor da Universidade de Yale diz: "Lutas e pontapés são muito mais freqüentes entre os

que assistem com maior freqüência os desenhos. Os programas de sábado de manhã são os programas mais violentos da TV. Eles contêm pelo menos 25 cenas de violência por hora".

Muitos programas têm o poder de destruir a inibição. O fisiologista britânico Willian A Belson diz: "Os jovens assistentes de violência pesada têm 47% mais de probabilidade de cometer atos como: esfaquer colegas durante brigas na escola, queimar os outros com ponta de cigarro acesa, cortar pneus de carros, roubar e tentar estupro". Para surpresa de Belson, o hábito de assistir certos programas de TV parece demolir toda repressão construída pela família, pela igreja e pela escola.

A grande quantidade de hora de TV vista pelos jovens aumenta o mau comportamento e causa deficiência no seu desempenho acadêmico. A TV atrapalha a habilidade das crianças.

Os maridos que assistem muitos programas de violência diariamente, mostram 35% mais incidentes de agressividade e de mau comportamento do que os que não assistem estes tipos de programas.

Tenho um amigo que, referindo-se aos efeitos maléficos das novelas, diz: "*O nome já explica tudo, é NÓ+VÉLA*". Realmente, as novelas têm um poder de prender, seduzir e escravizar. São tão bem elaboradas e trabalhadas, que chegam a determinar a moda, o vocabulário, a bebida, o comportamento do marido e da esposa, das crianças e dos jovens. Nenhum outro meio de comunicação exerce maior influência na vida das pessoas do que as programações televisivas. O excesso de TV pode ser uma das causas da distância que existe entre os

membros da família. Quando se gasta mais tempo com a TV do que com a família, filhos e cônjuges, significa que houve uma inversão de valores, e isto é altamente destrutivo. É preciso resgatar os valores perdidos dentro de casa. Quando a esposa aprende pouco com a Bíblia e muito com as novelas, o relacionamento tende a deteriorar-se a cada dia. A Bíblia deve ser o manual orientador de toda a nossa vida.

Vale a pena assistir tanta TV? O que a maioria dos programas de TV estão ensinando:

- *Ensinam o humanismo secular, que afirma que o mais importante vem do homem e não de Deus.*
- *Ensinam que atores sem Deus, que muitas vezes zombam do Criador, são modelos apropriados a serem seguidos.*
- *Ensinam que a visão bíblica do casamento e do divórcio é ultrapassada e deve ser rejeitada.*
- *Ensinam que a homossexualidade não é pecado e é aceita por pessoas racionais, inteligentes e tolerantes.*
- *Ensinam que o aborto deve ser aceito, pois não há nada de mais em matar crianças que ainda não nasceram, pois são realmente animais não nascidos.*
- *Ensinam que a pornografia é um entretenimento agradável e aceitável.*
- *Ensinam que o prazer deve ser encontrado nas relações sexuais ilícitas. O fim justifica os meios.*
- *Ensinam que fidelidade à esposa não é um requisito importante para o casamento. A fidelidade é considerada uma repressão à liberdade pessoal do homem.*
- *Ensinam que as pessoas devem rir dos padrões tradicio-*

nais de moralidade.

- *Ensinam que Deus não existe, e se existe não é o único Deus.*
- *Ensinam que beber bebidas alcóolicas é uma maneira prazerosa de viver, socialmente aceita.*
- *Ensinam que ser virgem até o casamento é motivo de vergonha e de embaraço.*
- *Ensinam que para a garota ser atraente deve se vestir sem modéstia e com sensualidade.*
- *Estimulam as crianças a não terem respeito por ninguém, especialmente pelos pais, pastores e autoridades públicas.*
- *Ensinam que na verdade não existe certo ou errado, não há aquilo que se chama pecado. Houve até uma novela cujo o nome era "Vale Tudo".*
- *Ensinam que a mensagem que Jesus morreu numa cruz por você e por mim é irrelavante e que não importa nesta era que vivemos.*

56. Ele gasta muito com o carro e nada comigo. (Esposa)

Quando o objeto se torna um ídolo.

Quando não há uma lista de prioridades, faz-se extravagâncias em direções erradas. A pergunta que cabe aqui é: "O que é mais importante?" Se é a esposa, o marido deve investir nela muito mais do que investe em qualquer outra coisa . É necessário manter-se sempre vigilante, porque a familiaridade

pode nos fazer esquecer daquilo que realmente é importante.

Investir no bem-estar social da esposa, é construir um relacionamento conjugal onde prevalece a *graça,* como fator determinante da felicidade do casal. Onde a graça de Deus reina, aí não há egocentrismo. A preocupação mútua é a grande promoção da alegria no casamento.

57. Ele nunca vai ao supermercado, à feira, ou ao shopping center comigo. Só ando sozinha. (Esposa)

Quando o marido não valoriza o que é importante para a esposa.

Casamento é acima de tudo companheirismo. A pessoa casa para dar e receber companhia. Sabemos que para o homem é complicado acompanhar a mulher nas compras. As mulheres em geral, gostam de parar em todas as lojas, ver todas as novidades, conferir todo os preços e muitas vezes não compram nada daquilo. Isso é muito próprio delas. Porém, acho que, assim como a esposa muitas vezes se sacrifica para fazer o que o marido gosta, ele deveria se esforçar para acompanhá-la de vez em quando em suas compras. O homem que faz isso, com certeza estará investindo na qualidade de seu relacionamento e ganhando ponto com a esposa.

58. Ele não se arruma. (Esposa)

Quando o homem é desleixado.

Você já ouviu dizer que: “A maneira como o homem se veste, revela o tipo de esposa que ele tem” ? O que dizer de um homem que usa camisa sem botão, calça sem passar, sapato sem engraxar, barba por fazer, unhas sujas etc. Aconselhando

uma esposa e seu marido, perguntei a ela, por que estava se negando a praticar o ato sexual com o marido. Ela respondeu: "Ele não toma banho".

O desleixo no vestir-se e no asseio da esposa pode ser uma das causas de crise na relação conjugal. Não são só as mulheres que devem se preocupar com sua beleza estética. Os homens também devem se cuidar para que as esposas o apreciem. Felizes são os maridos que se entregam aos cuidados da esposa, para andar da maneira como elas gostam. A mulher de um marido que se arruma não é tentada a procurar em outro o que pode ver em seu esposo.

59. Ela só pensa em estética. Não sai do salão de beleza. (Marido)

Quando se idolatra o próprio corpo.

Aparência é muito importante, mas tudo em excesso é prejudicial e destrutivo. A mulher precisa gostar do espelho, porém, quando a vaidade extrapola os limites do bom senso, começa a ser pecado de egolatria. A preocupação exagerada com a "beleza estética" quase sempre é evidência de algum complexo de inferioridade. A moderação no vestir-se é fundamental para não cair no ridículo. "Que do mesmo modo as mulheres se ataviem em *traje honesto, com pudor e modéstia*, não com tranças, ou com ouro, ou pérolas, ou vestidos preciosos..." (1 Tm. 2:9).

60. Eu quero adotar um filho e ela(e) não quer. (Marido/Esposa)

Quando o sonho de um, não é o sonho do outro.

Muitos casais, por uma série de fatores, não podem gerar seus próprios filhos. Depois de se sujeitarem a todo tipo de exame, são informados de que não é possível uma gravidez. A decisão de adotar um filho quase sempre é tomada depois de muita conversa e amadurecimento da idéia.

Tenho três filhos, dois legítimos e um adotivo. Quando adotamos o Pedro Henrique, com vinte e quatro horas de nascimento, entendemos que estávamos repetindo o gesto de Deus para conosco. Deus só tem um filho legítimo, "Jesus", todos os outros foram adotados, inclusive você. Adotar um filho é uma atitude altruísta que produz sentimentos de prazer e satisfação muito profundos, inexplicáveis. Hoje o nosso filho está tão integrado com a nossa família, que nos esquecemos que ele é "adotivo". Este é um projeto que todos que podem deveriam abraçar. "Porque não recebestes o espírito de escravidão, para outra vez estardes em temor, mas recebestes o *Espírito de adoção de filhos,* pelo qual clamamos: Aba, Pai". (Rm. 8:15) "Para remir os que estavam debaixo da lei, a fim de recebermos a *adoção de filhos*" (Gl. 4:5).

Conselhos que podem ajudar:

· *A criança adotada deve ser amada da mesma forma que a legítima.*

· *A adoção é uma atitude divina assumida pelo casal.*

· *Adotar um filho para salvar um casamento em crise é uma atitude perigosa. Um filho não pode ser visto como solu-*

ção, mas deve ser esperado com alegria.

· Ao adotar um filho, no tempo certo e de forma inteligente, conte a ele que ele é o "filho do coração". .Se os pais escondem, quando o filho fica sabendo por outros meios, quase sempre se sente traído e se revolta.

61. Sempre que brigamos, ela(e) joga os filhos contra mim. (Marido/Esposa)

Quando os filhos são manipulados dentro de um conflito conjugal.

No momento da crise, não obrigue seus filhos a tomarem uma posição. Muitos pais fazem isso, mesmo quando não estão pensando em separação. Porém, muitas vezes a crise determina uma *separação emocional e psicológica*, e os pais ficam querendo conquistar os filhos para o seu lado. Quando os pais criam mecanismo de sedução desigual com relação aos filhos, amarguram o coração deles, gerando imensa insegurança. O meu conselho é: se você ama seus filhos, ajude-os a amar o pai e a mãe, mesmo que você veja o seu cônjuge como culpado daquela situação. Esta atitude só tem a contribuir para a saúde emocional dos filhos.

62. Ele pede perdão todo dia, mas erra toda hora. (Esposa)

Quando não basta pedir perdão, torna-se necessária uma mudança efetiva.

Pedir perdão e não mudar é sinal de imaturidade. É necessário viver a vida com a mente aberta, a fim de ouvir, apren-

der e crescer, para que as atitudes e comportamentos mudem definitivamente. Quando o cônjuge pede perdão, deve firmar um propósito de não cometer mais o mesmo erro. Pelo contrário, vai ficar sempre a impressão de que se está brincando com o sentimento do outro. Marido e mulher devem sempre levar muito a sério o sentimento um do outro.

63. Ela nunca me fez uma surpresa. (Marido)

Quando a mulher não se preocupa com coisas pequenas.

Muitos casamentos perdem a graça e se tornam insossos porque as pessoas deixam de cultivar aquelas coisas que são essenciais. Algumas surpresas podem ser mais elaboradas, onde chega a se gastar um tempo razoável, porém outras podem ser preparadas com pouco tempo e pouco dinheiro. Certo dia, em uma das minhas viagens, quando cheguei ao apartamento onde ficaria hospedado durante alguns dias, ao abrir a minha mala e pegar o meu sapato, fui surpreendido com um bilhete da minha esposa que dizia: "Jô, faça o trabalho de Deus sempre com alegria, eu estou com você neste projeto. Te amo muito". Quando fui vestir o paletó, encontrei outro bilhete no bolso, foram vários que encontrei. Dentre as muitas surpresas que ela faz, esta foi uma que me marcou. A prova disso é que a estou registrando neste livro. A criatividade é fundamental para fazer surpresas ao cônjuge a fim de que o casamento não caia na mesmice e no tédio.

64. Ela é "doente" por limpeza, não tenho liberdade dentro da nossa casa. (Marido)

Quando o exagero escraviza.

Quando há excesso em qualquer área da vida, acaba a

liberdade e passamos a ser um prisioneiro. É difícil viver dentro de um lar onde não se tem liberdade necessária para viver com alegria a vida em família. A limpeza é importante, porém com exagero já é "doença". Para tudo existe um ponto de equilíbrio e moderação.

65. O nascimento do filho trouxe tensões e alguns conflitos. (Marido)

"Eis que os filhos são herança do Senhor, e o fruto do ventre o seu galardão" (Sl.127:3).

Procriação é o propósito de Deus no casamento. O Dr. Allan Petersen escreveu: "O casamento é permanente; a paternidade é temporária. O casamento é a parte central; a paternidade, a secundária. O casamento é o eixo e os filhos são os raios das rodas (...) O cônjuge vem em primeiro lugar, antes dos filhos; do emprego e da carreira profissional".

A maioria dos casais aguarda com ansiedade a chegada do primeiro filho. Porém, o que muitos não sabem é que, para cada filho que chega ao lar, é necessário que haja uma reestruturação emocional e física. É normal a mãe experimentar tensão física e emocional logo após o nascimento de um filho e por causa disso alterar o humor de todos na casa.

Outro fator importante a ser considerado é a relação sonho/realidade. Os pais, ao sonharem com a chegada do bebê, acreditam que este "anjinho" vai dormir a noite toda, não terá dores de ouvido, de barriga ou cólicas. O que acontece é que quase sempre a realidade é bem ao contrário. Às vezes o bebê chega com problemas, não permitindo aos pais o descanso merecido. Gastam com leite especial e remédios, alterando assim o orçamento familiar. É sabido que os bebês nascem com

disposições diferentes: uns "fáceis de lidar" outros, "difíceis de tratar". Como nunca se sabe que tipo de filho vai chegar da próxima vez, o casal deve preparar-se.

Além do temperamento do bebê, há o temperamento dos pais. Um casal bem ajustado e equilibrado oferece ao bebê essa segurança porque, quando um é vencido pelo cansaço e se desestrutura emocionalmente, o outro assume o comando e ajuda. Nessa troca de responsabilidades o bebê vai se desenvolvendo com equilíbrio.

Dicas importantes para a mamãe e o papai:

- Atenção exagerada ao bebê pode gerar ciúmes no marido, especialmente com o primeiro filho, uma vez que o marido estava acostumado a ser o centro das atenções.
- Alguns casais, não estando bem, podem se re-fugiar na criança, centralizando nela toda a atenção e o amor.
- Na fase em que o filho ainda é pequeno, é interessante que haja um repartir de tarefas.
- A chegada dos filhos na família, quer seja por adoção ou sendo legítimos, deve ser vista sempre como herança do Senhor. Presente de Deus.
- Os pais não são donos dos filhos, apenas facilitadores do seu desenvolvimento.

66. Depois de seis meses que estávamos casados, descobri que ela tinha um filho. (Marido)

Quando a surpresa nos coloca num "beco sem saída".

"Ninguém oprima ou engane a seu irmão em negócio algum, porque o Senhor é vingador de todas estas coisas, como também antes vo-lo dissemos e testificamos" (1 Tss. 4:6).
"Por isso deixai a mentira e falai a verdade cada um com o seu próximo; porque somos membros uns dos outros" (Ef. 4:25).

Nada machuca mais do que o fato de ter sido enganado. Não existe nada que possa justificar a atitude de uma pessoa que tenta esconder do futuro cônjuge que tem um filho. *Primeiro*, porque todas as pessoas estão sujeitas a cometer esse tipo de erro; *segundo*, quando há amor verdadeiro, o futuro cônjuge será capaz de compreender e aceitar a pessoa amada, com as implicações de um erro cometido no passado. "O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece. Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal; não folga com a injustiça, mas folga com a verdade; tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca falha; mas havendo profecias, serão aniquiladas; havendo línguas, cessarão; havendo ciência, desaparecerá;..." (1 Co. 13:4-8).

Quando o casamento já aconteceu e o cônjuge descobre que o parceiro tem um filho, o caminho da vitória é o perdão. O casal deve sempre lembrar que o filho não tem nada a ver com a atitude errada dos seus pais, e deve ser tratado com muito respeito e carinho.

67. Estou ungindo a cueca do meu marido. Talvez assim ele seja tocado pelo Espírito de Deus. (Esposa)

Quando o absurdo é feito em nome de uma "fé irracional".

Algumas atitudes, tomadas por pessoas imaturas na fé, em vez de atrair vidas para o Evangelho, estão afastando as pessoas da possibilidade de serem tocadas pela graça de Deus.

Este fato aconteceu com uma senhora que estava freqüentando uma igreja. Ensinaram a ela que, se ungisse a cueca do marido, certamente ele seria alcançado por Deus. O efeito foi contrário: o marido descobriu o que a esposa estava fazendo e passou a ter aversão à igreja, aos crentes e aos pastores.

Gosto do que o apóstolo Pedro escreveu: "Semelhantemente, vós, mulheres, sede sujeitas aos vossos próprios maridos; para que também, se alguns não obedecem à palavra, pelo porte de suas mulheres sejam ganhos sem palavra; considerando a vossa vida casta, em temor" (1 Pe. 3:1-2).

O meio mais poderoso de uma esposa ganhar o seu marido é através do seu "*procedimento*". Nenhuma mensagem é mais poderosa do que uma "vida cristã que reflita o caráter de Cristo". Nunca podemos nos esquecer de que a nossa vida fala mais alto do que a nossa voz (Mt. 5:13,14).

68. Ele é viciado em Internet, já tivemos sérias brigas por causa disso. (Esposa)

Quando o virtual pode comprometer o real.

Quando o uso da Internet começa a ser prejudicial?

Primeiro – quando a pessoa vicia e perde a noção do tempo que se gasta conectada à rede;

Segundo – quando se usa a Internet como um meio de fugir da crise conjugal;

Terceiro- quando se usa este meio para ter acesso a toda sorte de textos e imagens de vídeos pornográficos e imorais etc.

Quarto – quando o cônjuge começa a flertar com pessoas do sexo oposto nas salas de bate papo, fazendo joguinhos perigosos.

É bom lembrar que, ao mesmo tempo que a Internet é um meio de comunicação de grande valor, quando usada para o mal, é uma arma perigosíssima.

Podemos fazer uso deste meio de comunicação tão eficiente para melhorar a qualidade de vida em muitas áreas. Hoje, no mundo inteiro, todas as famílias que possuem um computador e uma linha telefônica, estão se conectando à Internet. Com certeza, os que souberem usar este moderno meio de comunicação, vão estar sempre à frente e melhor informados.

Uma das vantagens significativas para mim tem sido a facilidade com que me comunico com minha família, com o nosso escritório e também com o banco, durante as minhas viagens internacionais.

O que é necessário é ter auto-controle e procurar fazer tudo para a glória de Deus.

Sexo e Sexualidade no Casamento

69. Qual é a diferença entre sexo e sexualidade?

Sempre que tratamos de sexualidade, é bom lembrarmos que ela está a serviço da espécie, mais especificamente a serviço da pessoa humana, com suas marcas típicas de racionalidade, de liberdade e de responsabilidade.

Sexo – a palavra sexo vem do latim (sexu) do verbo "secare", que significa *cortar, secionar, separar , distinguir.* O sexo é a conformação particular que distingue o macho da fêmea, nos animais e nos vegetais, atribuindo-lhes um papel determinado na geração e conferindo-lhes certas características distintivas. (Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa) Essa diferenciação dá-se em quatro sentidos: *Morfológico, Fisiológico, Biológico e Psicológico.*

Sexualidade – é a dimensão da nossa personalidade ativada pelo sexo. Enquanto o sexo é a parte fisiológica, a sexualidade é a parte psíquica.

70. Como é a anatomia do órgão sexual masculino. (Esposa)

Conhecer a anatomia do órgão genital é de fundamental importância para se compreender melhor o sexo e a sexualidade.

· **PÊNIS:** é o órgão sexual masculino e relaciona-se com quatro importantes funções: penetração, alta sensibilidade erógena, introdução do esperma na vagina e micção (urinar). Quando o Pênis está flácido, fica com a glande coberta pelo prepúcio. O Pênis é chamado de circuncidado quando houve remoção do prepúcio. Quando está *ereto,* fica com a glande exposta.

· **PREPÚCIO:** é a pele que recobre a glande (veja também fimose).

· **CORPOS CAVERNOSOS:** constituem a parte principal do corpo do pênis e são formados por um tecido cheio de cavidades, que se enchem de sangue quando há ereção do pênis.

· **CORPO ESPONJOSO:** localiza-se abaixo dos corpos cavernosos e se dilata na sua terminação para formar a glande do pênis. No homem, a uretra passa pelo interior do corpo esponjoso.

· **GLANDE DO PÊNIS:** é também conhecida como cabeça do pênis e é formada pela dilatação terminal do corpo esponjoso. A glande é muito rica em terminações nervosas e por isso é muito sensível, sendo a principal zona erógena do

homem. O pequeno orifício presente na glande é o meato uretral (ou orifício uretral), por onde sai a urina na micção e o esperma na ejaculação.

· **FRÊNULO:** é o que liga a glande à região posterior do pênis. Quando ele é curto faz com que, no pênis ereto, a glande se curve, dificultando as atividades sexuais e causando dor. Esta situação pode ser resolvida com uma pequena cirurgia muito simples, chamada Fimose.

· **ESCROTO** (saco): é uma bolsa de pele e músculos lisos dividida internamente em dois compartimentos. Cada um deles contém um testículo e um epidídimo, sendo o testículo esquerdo um pouco mais baixo que o direito (nos canhotos pode ser ao contrário). Para produzir espermatozóides, os testículos precisam estar numa temperatura um pouco inferior à do corpo, por isso eles se localizam no escroto. Quando a temperatura ambiente está elevada os músculos se relaxam, afastando os testículos do corpo. Ao contrário, já em baixas temperaturas ambientais, os músculos se contraem, aproximando os testículos do corpo. Escroto quer dizer bolsa ou saco, portanto as expressões bolsa escrotal e saco escrotal são incorretas por redundância.

· **TESTÍCULOS:** são as gônadas (glândulas sexuais) masculinas. A partir da puberdade eles produzem os espermatozóides e o hormônio masculino, a testosterona, responsável pelos caracteres sexuais secundários masculinos e pelo desejo sexual. No interior dos testículos encontram-se os túbulos seminíferos, nos quais são produzidos os espermatozóides. Pancadas nos testículos, além de muito dolorosas, podem ter graves conseqüências. Por isso, eles devem ser protegidos na prática esportiva ou em outras atividades que tenham risco de trauma. Às vezes o testículo sofre torção e, se ele não retornar para a sua posição normal, poderá ocorrer necrose e perda do testí-

culo. Se isso acontecer com você, procure auxílio médico com urgência.

· **EPIDÍDIMO:** é uma estrutura com o formato da letra C, situado na margem posterior de cada testículo. No epidídimo os espermatozóides são armazenados e é neste local que parte do fluido seminal é produzido.

· **ESPERMATOZÓIDES:** são os gametas (células reprodutoras) masculinas, produzidos nos túbulos seminíferos dos testículos, armazenados temporariamente no epidídimo e conduzidos à próstata através dos dutos deferentes.

· **DUTOS DEFERENTES:** são a continuação dos epidídimo e conduzem os espermatozóides até ao duto jaculatório, já junto à próstata. Os dutos deferentes são também conhecidos como canais deferentes.

· **VESÍCULAS SEMINAIS:** localizam-se bilateralmente atrás da bexiga urinária e têm como função produzir a maior parte - 70% - do líquido seminal que nutre e protege os espermatozóides. Durante a ejaculação, as vesículas seminais se contraem ritmicamente, impulsionando seu conteúdo para a próstata.

· **PRÓSTATA:** é um órgão constituído principalmente de musculatura lisa e que produz parte (30%) do líquido seminal (as vesículas seminais produzem os 70% restantes). É na próstata que os espermatozóides se misturam ao líquido seminal, formando o esperma. Durante a ejaculação, a próstata se contrai enérgica e ritmicamente, impulsionando o esperma (líquido seminal mais espermatozóides) em jatos, através da uretra.

· **GLÂNDULAS BULBOURETRAIS:** são chamadas também de glândulas de Cowper. Elas produzem um líquido (emissão) que é eliminado pelo homem excitado antes da ejaculação. Não se sabe ao certo a importância da emissão. Parece ter a função de limpar e acertar a acidez da uretra para

proteger os espermatozóides. É muito importante ressaltar que a emissão contém espermatozóides, o que torna possível a gravidez mesmo sem ejaculação e, nos homens contaminados pelo HIV, pode apresentar o vírus da AIDS. Por esse motivo a camisinha deve ser colocada antes de qualquer penetração, assim que o pênis estiver ereto.

· **URETRA:** é o canal que parte da bexiga urinária, passa pela próstata e percorre o pênis, abrindo-se na glande para o meio exterior. Pela uretra passa a urina, na micção, e o esperma, na ejaculação. A mucosa (revestimento interno) da uretra é muito permeável e portanto sujeita ao ataque de microor-ganismos. Daí a grande importância de se usar camisinha em caso de o conjugê ter alguma doença venérea transmissível.

· **PERÍNEO:** no homem é a região compreendida entre o escroto e o ânus. Por ser rica em terminações nervosas é zona erógena, tanto no homem quanto na mulher.

71. Como é a anatomia do órgão sexual feminino? (Marido)

ANATOMIA EXTERNA DA VAGINA

· **VULVA:** denominação usada para o conjunto dos genitais externos.

· **MONTE DE VÊNUS:** denominação usada para a proeminência da região púbica, é a região onde se desenvolve maior pelosidade.

· **CLITÓRIS:** abrindo-se os lábios da vulva, na região superior, vamos encontrar o clitóris: um pequeno órgão protuberante, macio e muito sensível. *É o órgão responsável por grande parte do prazer sexual da mulher.* Sendo uma re-

gião sensível é o ponto mais responsivo à estimulação direta. Na masturbação, o orgasmo é atingido pela fricção direta do clitóris.

· **PEQUENOS LÁBIOS:** são como duas pequenas abas finas sem pelosidade. Durante o processo de excitação eles ficam intumescidos, aumentando sensivelmente durante a penetração.

· **GLÂNDULA DE BARTHOLIN:** são glândulas situada s nos pequenos lábios, uma de cada lado. Durante o processo de excitação, estas glândulas secretam um fluido que facilita a lubrificação e a penetração.

· **GRANDES LÁBIOS:** são como duas abas maiores, sobrepostas aos pequenos lábios. Começam no monte de Vênus e terminam no períneo. São a parte mais externa da vulva e são cobertos de pelosidade.

· **PERÍNEO:** é o espaço entre o orifício anal e a vulva.

· **URETRA:** é o canal por onde se conduz a urina da bexiga para fora. É o pequeno orifício encontrado entre, a vagina e o clitóris.

· **HÍMEN:** é uma pequena dobra de pele que fecha parcialmente a entrada da vagina. Existem muitos tipos de hímen e o mais comum é o chamado anelar por ser semelhante a um anel. Pelo orifício do hímen são eliminadas as secreções internas e após a puberdade a menstruação. Em circunstâncias normais, o hímen se rompe durante a primeira relação sexual, mas isto pode ocorrer acidentalmente, sem que a mulher tenha tido alguma experiência sexual. Existem tipos de hímen que são denominados " complacentes " e não se rompem facilmente durante o ato sexual, pois são constituídos de fibras mais elásticas que permitem um intercurso sexual sem lesão. Nenhum hímen precisa de processo cirúrgico para seu rompimento, exceto em casos de não haver perfuração (casos raríssimos). O

não sangramento durante o primeiro contato sexual não é necessariamente indício de que a mulher já teve contato anterior (conforme se pensava antigamente). A penetração fácil, em um primeiro contato, também não é indicativo de que já houve contato sexual anterior.

ANATOMIA INTERNA DA VAGINA

· **CONDUTO VAGINAL:** começa após os pequenos lábios e termina junto ao colo do útero. Possui uma variação em tamanho, de mulher para mulher, que vai de 7,5 a 12,5 cm de comprimento. Tem a forma de um tubo achatado pois as paredes se tocam. A elasticidade do conduto vaginal possui uma capacidade de expansão que permite que se ajuste a qualquer espessura de pênis. Sua expansão maior ocorre durante o parto e após algum tempo ela retorna ao estado anterior. Durante a excitação aparecem pequenas gotas de fluido lubrificante sobre a parede vaginal. Estas gotas são um indício de excitação e ocorrem no sentido de facilitar o processo de penetração. Em estado de excitação, os vasos sangüíneos das paredes vaginais enchem-se de sangue, aumentando sua sensibilidade e possibilitando satisfação para a mulher. O conduto vaginal possui a propriedade de limpar-se por si mesmo, portanto lavagens regulares são dispensáveis (a não ser quando indicadas pelo médico) pois eliminam as substâncias naturais que protegem e mantém a vagina limpa .

· **COLO DO ÚTERO:** é a parte mais estreita do útero, localizada e em contato com a extremidade final do conduto vaginal. Possui uma abertura muito pequena por onde passa o fluido menstrual, mas sua elasticidade permite a passagem do bebê durante o parto. Por esta abertura é que os espermatozóides passam na tentativa de fecundação.

· **ÚTERO:** tem o formato de uma pêra com a parte mais

estreita voltada para baixo. Mede de 7,5 a 10 cm de comprimento por mais ou menos 7,5 cm de largura. Durante a gravidez chega a medir 27 a 30 cm de comprimento. As paredes uterinas são muito espessas e de grande elasticidade pois elas abrigam o feto durante seu crescimento e após o parto retomam suas medidas anteriores.

72. Ela nunca me procura para o ato sexual, sempre espera por mim. (Marido)

Quando não há uma atitude democrática no leito.

A orientação do apóstolo Paulo sobre esta questão é: "Porém, porque existe tanta imoralidade, cada homem deve ter sua própria esposa, e cada esposa, o seu próprio marido. O homem deve cumprir o seu dever como marido, e a mulher também deve cumprir o seu dever como esposa. *A esposa não é dona do seu próprio corpo, pois ele pertence ao marido. Assim também o marido não é dono do seu próprio corpo, pois este pertence à esposa.* Que os dois não se neguem um ao outro, a não ser que concordem em fazer isso por algum tempo para se dedicarem à oração. Mas depois devem ter relações normais , para que Satanás não os tente por não poderem se dominar". No leito de um casal cristão deve haver o clima da mais absoluta democracia. Tanto o homem como a mulher estão livres para tomar a iniciativa para o ato sexual, quando sentirem desejo. Quando a sexualidade não é uma experiência vivida com liberdade, a qualidade do ato conjugal tende a ser baixa.

Você sabia que as mulheres possuem uma capacidade para amar maior do que os homens – e que esta capacidade se manifesta em *dar e receber*? Porém, elas também são mais pro-

pensas do que os homens a aceitar uma vida amorosa insatisfatória.

Por que será que algumas mulheres nunca tomam a iniciativa para o ato sexual com o marido?

Primeiro – por causa de um tabu que passou de pai para filho. É a idéia de que o marido tem que ser o líder e tomar a iniciativa em tudo.

Segundo – por timidez e acanhamento quanto à prática do ato em si.

Terceiro –Um sentimento inconsciente, de que se ela o procurar, será considerada vulgar.

Quarto – Uma decepção que sofreu quando tentou procurar e o marido não respondeu positivamente.

Quinto – O marido que nunca a deixou procurar, sempre fez e faz tudo. Às vezes a esposa mesma diz: - Você me deixou mal acostumada.

A esposa precisa compreender que de vez em qunado, o marido precisa ser procurado, provocado e seduzido sexualmente. Quando a mulher toma a iniciativa para o ato sexual, ela está contribuindo para que o casamento seja uma experiência de vida renovadora e a cada dia mais prazerosa.

Há um texto em Cantares que fala de uma esposa ousada na prática do ato sexual. No caso, ela é quem toma a iniciativa: "Apartando-me eu um pouco deles, logo achei aquele a quem ama a minha alma; agarrei-me a ele, e não o larguei, até que o introduzi em casa de minha mãe, na câmara daquela que me gerou.Conjuro-vos, ó filhas de Jerusalém, pelas gazelas e cervas do campo, que não acordeis, nem desperteis o meu amor, até que queira" (Ct. 3:4,5).

73. Ela é dez na cozinha e zero na cama. (Marido)

Quando não basta cozinhar bem...

Um marido compartilhou comigo que sua esposa se dedica 100% à cozinha e nunca se preocupa em investir no quarto, na cama, enfim, na vida sexual. Ele disse: "Eu sou infeliz sexualmente". Ninguém melhor do que uma mulher para falar sobre este assunto. Gaye Wheat, em seu livro "Sexo e intimidade" escreve:

> "Sabemos que não somos esposas perfeitas. E nossos maridos também o sabem. Mas é possível mantê-los tão felizes que eles nos achem perfeitas, pelo fato de que, nos detalhes que mais importam para eles, aprendemos a agradá-los! Vejam bem, não estou falando aqui de manobras escusas ou manipulações astutas com o intuito de confundir nossos maridos ao ponto de levá-los a nos adorar. Eles não são assim tão fáceis de enganar. E, o que é mais importante, há uma maneira melhor de agradá-los - uma que Deus pode honrar, por se baseada no princípio neotestamentário de servir: "... nós mesmos como vossos servos por amor de Jesus" (2 Co. 4:5). Quando se trata de relacionamento sexual, a nossa satisfação é necessária para podermos satisfazer o nosso marido. Os homens que classificam sua experiência sexual como extraordinária dizem que ela é assim tão boa devido ao prazer que sentem ao verem as esposas excitadas e vibrando. A maioria dos maridos percebe que o sexo no casamento pode oferecer muito mais do que a satisfação de sua necessidade biológica por uma esposa submissa, no entanto passiva, cansada e entediada. Eles desejam ver as esposas alça-

rem o êxtase através de sua arte amorosa; e, no entanto, segundo as estatísticas, menos de 40% dos casais gozam satisfação máxima e alívio no ato sexual de forma contínua".

"Estou casada há dez anos e não sabia o que era orgasmo, e agora que fiquei sabendo, descobri que nunca o experimentei. Sempre tive a prática do ato sexual como obrigação, para satisfazer as necessidades do meu marido". Esta confissão foi feita por uma esposa que participou de um curso que ministrei para casais.

Como as mulheres podem melhorar na área do ajustamento sexual?

Primeiro: conscientize-se de que o prazer através do ato conjugal ou seja "orgasmo", foi programado no coração de Deus para o casal. Não foi o diabo que criou isto, foi Deus.

Segundo: saiba que num casamento onde não há felicidade sexual, por culpa de um dos cônjuges, com certeza, é esta relação que está fadada à falência.

Terceiro: pare um tempo a sós, e faça uma auto-análise com relação às suas atitudes para com o sexo e para com o seu marido.

- Quando você ouve a palavra sexo, o que vem em sua mente? Algo bom, prazeroso e doador? Ou algo sujo, repugnante e detestável?
- Qual era a sua atitude antes de se casar?
- Você recebeu alguma educação sexual no lar?
- Talvez você tenha pensado que seu marido saberia tudo o que fosse necessário, contudo ele não sabia.
- Você ainda tem inibições sexuais?
- Você suporta o sexo como um dever, ou o aguarda com

prazer?

- Você é calorosa e sensível à conduta amorosa do seu marido, ou se refugia lá no outro lado da cama, esperando que ele não demonstre nenhum interesse?
- As experiências de lua-de-mel a desapontaram ou a fizeram sentir-se mal, estabelecendo um padrão infeliz que ainda não foi alterado?
- Você teve alguma experiência sexual antes do casamento que a desagradou muito?

Tim e Beverly LaHaye, em seu livro "Ato Conjugal" dão alguns conselhos que podem mudar sua vida sexual.

1. Mantenha uma atitude mental positiva. Segundo a Sra. Morgam, o cérebro é o centro do controle sexual feminino. O verso de Provérbios 23.7 nos lembra que: "Porque como imagina em sua alma, assim ele é". Quando uma pessoa sempre prevê para si o fracasso, nunca vence na vida. Contudo, se espera sempre o sucesso, alcança-o . Para a mulher que estiver preocupada com esta questão do ato amoroso, pouco vale seu talento, seu Q.I. ou sua idade; o fator determinante é a atitude mental. Há três elementos na constituição mental da mulher que são muito importantes para ela: *primeiro, o que ela pensa do sexo; segundo, o que ela pensa de si mesma; terceiro, o que ela pensa de seu marido.*

2. Relaxe! Relaxe! Relaxe! Não é surpresa para ninguém o fato de uma moça virgem ficar bastante tensa na expectativa de sua primeira união sexual. Por que não estaria? Toda experiência nova que realizamos produz em nós certa excitação nervosa – isto é perfeitamente normal. Mas como tudo o que acontece na vida, à medida que ela vai se repetindo, a pessoa consegue relaxar. É de vital importância que a esposa aprenda a relaxar-se ao praticar o ato sexual, pois todas as fun-

ções orgânicas operam sob tais condições. O marido pode colaborar muito nesse sentindo, levando-a com carinho e paciência à excitação. Aí cabem palavras, gestos e mesmo expressões corporais que a estimulem. O verdadeiro amor consegue superar essa fase inicial do relacionamento sexual, onde delicadeza e paciência são fundamentais.

3. Supere a inibição. Embora o pudor seja uma admirável virtude para a mulher, estará completamente fora do lugar no quarto de dormir. "...estavam nus e não se envergonhavam..." (Gn. 2.25). Leva tempo para que uma mulher muito recatada se liberte das inibições naturais que possuía antes do casamento e aprenda a agir sem inibição com o marido – mas é absolutamente essencial que isso aconteça.

4. Lembre-se de que os homens são estimulados pela vista. Os homens são facilmente estimulados pela vista, e o mais belo objeto do campo visual masculino é a mulher. Muitos conselheiros insistem com as esposas para tornarem o mais significante possível o momento em que o marido volta para casa. Banhando-se, arrumando os cabelos e vestindo roupas limpas, elas se preparam para dar ao marido uma acolhida mais calorosa. Por que será que algumas mulheres sempre reclamam dizendo: "Não sei o que fazer para que o meu marido queira voltar para casa mais cedo, e passar a noite com a família?" Como você tem esperado seu marido?

5. Não seja "implicante"; não o critique, nem o ridicularize. Nada perturba mais um homem do que a implicância, a crítica ou a ridicularização da sua masculinidade. Pois mais transtornada que a esposa esteja, ela nunca deve rebaixar-se a agir assim; se o fizer, poderá prejudicar um belíssimo relacionamento.

6. Lembre-se de que você é o elemento reagente. Deus colocou no coração feminino a notável capacidade de

corresponder ao desejo do marido. Por ser estimulado pela vista, muitas vezes o marido aborda sua esposa num momento em que o sexo está longe dos pensamentos dela. No caso, a reação da esposa determinará o que vai acontecer em seguida. Se ela reage com um sinal de indiferença (um bocejo ou um muxoxo), provavelmente tudo termina ali mesmo. Por outro lado, se ela se aconchega a ele durante alguns minutos ou reage positivamente à iniciativa do marido, embora a princípio o faça passivamente, aos poucos verá que sua disposição se iguala à dele, à medida que sua sensibilidade amorosa também capta o calor do marido. Muitas esposas já se privaram e a seus maridos de inúmeras experiências sexuais agradáveis, por não entenderem a singular capacidade responsiva da mulher.

7. Observe a higiene feminina diariamente. É preciso tomar muito cuidado, por duas razões: *primeira*- o muco vaginal em algumas mulheres exala um cheiro forte, principalmente se ele se resseca no exterior dela e ela não se banha regularmente; *segunda* – a mulher pode acostumar-se aos odores de seu corpo.

8. Conversem livremente entre si. Um dos maiores enganos da mulher é pensar que o marido sabe tudo a respeito do sexo. Isso raramente é verdade. Pode ser que os homens se interessem pelo assunto desde o dia que saem do jardim da infância, mas também eles podem ser por demais inibidos para se dirigirem às fontes corretas de informações. Dialogar sobre a vida sexual é de fundamental importância para que o casal experimente a plenitude da experiência sexual, segundo planejado por Deus.

9. Se tudo mais fracassar, ore. Parece simplista este conselho, porém, os que entendem o que eu estou dizendo, acharão esta sugestão válida. Nunca foi intenção de Deus que o casal passasse a vida inteira no deserto sexual do fracasso orgástico.

Para confirmar o que Tim e Beverly LaHaye dizem sobre a intenção de Deus com relação ao prazer sexual do casal, veja o que o texto de Provérbios 5:15-19 diz: "*Beba água do seu próprio poço meu filho – seja fiel e leal para com sua esposa!... Use bem essa bênção que você recebeu, a capacidade sexual. Aproveite o prazer que ela pode lhe dar através do amor de sua esposa. Ela deve ser sempre para você a mulher bela e encantadora!* ***Os abraços e os carinhos de sua esposa devem ser o seu prazer, a sua satisfação total".***

"Quem tem em casa um carro 'cadilac' não sai pelas ruas à procura de qualquer carrinho". O marido que tem uma "grande esposa", não precisa sair à procura de mulherzinha.

74. Ele me magoa o dia inteiro; e depois, à noite, quer ter relação sexual comigo. Ele só pensa nele, e nunca se preocupa com a minha satisfação sexual. (Esposa)

O que os homens devem saber sobre as mulheres, no que diz respeito ao ato sexual.

Infelizmente, para muitas mulheres, o sexo é vivido como sendo um mal necessário, um espaço de silêncio e mil pequenas mágoas. Por quê? A satisfação sexual da mulher depende do estado emocional, muito mais do que para o homem. A qualidade do ato sexual está diretamente ligada à qualidade de vida do casal no dia a dia. É impossível querer gozar a plenitude do prazer sexual quando não há investimentos sendo feitos na saúde do relacionamento integral. Um marido que só conhece a linguagem do sexo, nunca levará a esposa a usufruir com prazer do que Deus planejou.

"O homem funciona como um fogão a gás e a mulher como um fogão a lenha".

A mulher é estimulada pela aura romântica que a rodeia e se rende ao homem que exerça sobre ela uma atração tanto emocional quanto física. Obviamente há exceções, mas o fato permanece: *para o homem, o sexo é algo físico; para a mulher, o sexo é uma experiência profundamente emocional.* Quando o homem entristece a mulher, tratando-a de qualquer maneira, sem respeitar seu sentimentos, ele *coloca um cadeado* nos desejos dela. Por isto será muito difícil ela reagir satisfatoriamente no momento do ato sexual.

"Lembre-se de que quando a mulher faz amor sem intimidade romântica, ela se sente usada".

Em vez de participar de um intercâmbio excitante mútuo, ela se sente usada. De certo modo, o seu marido usou o corpo da esposa para satisfazer a si próprio. Assim, ou ela recusa submeter-se aos seus desejos, ou rende-se com relutância e ressentimento. A falta de coragem e capacidade para expor-se e explicar esta frustração, é uma fonte de constante perturbação para a mulher. É o espírito romântico que faz a mulher ter auto-estima e lhe dá alegria de viver, fazendo com que a sua relação sexual seja adequada.

"A manifestação do desejo sexual masculino é diferente do feminino".

Em geral os homens ficam excitados mais rapidamente do que as mulheres. Podem chegar ao ponto final antes de as companheiras esquecerem-se "do jantar que foi servido e do que as crianças vão usar na manhã seguinte". O marido que está sempre preocupado com a satisfação da esposa, reconhece a inércia feminina e procura acompanhar o ritmo dela. Infe-

lizmente algumas mulheres acabam o dia completamente frustradas porque os seus impacientes maridos até parecem que *apostam corrida no ato do amor.*

Como os maridos podem contribuir para que suas esposas usufruam da plenitude do ato sexual, segundo o que Deus programou para o casal.

1) Desenvolva um relacionamento onde haja respeito, comunicação, perdão, comunhão, calor, alegria, bom-humor, ajuda mútua e espírito romântico.

A qualidade da relação sexual depende da qualidade do relacionamento do casal no dia-a-dia. Não adianta esperar muito do ato sexual, quando houve a *banalização do cotidiano.* Quem não se preocupa com a qualidade do relacionamento, nunca terá uma vida sexual satisfatória. Se o marido sempre estiver muito ocupado para ser delicado, então não poderá esperar que sua esposa demonstre grande interesse e satisfação na cama.

2) Nem todos maridos sabem que algumas mulheres não necessitam de orgasmo para apreciar o ato sexual.

A compreensão disso pode mudar, e muito, o comportamento dos maridos em relação à suas esposas. Muitas mulheres podem participar das relações sexuais na íntegra e sentirem-se satisfeitas ao seu término, mesmo que não tenha havido o clímax extático e convulsivo. Acho extremamente importante o marido não *exigir* que a esposa experimente o orgasmo, e não insistir que este ocorra ao mesmo tempo que o seu. Quando o marido insiste que o orgasmo da esposa faça parte do seu próprio gozo, ela terá apenas três escolhas:

1) Pode perder totalmente o interesse pelo sexo, como acontece quando há fracasso constante em qualquer

atividade;

2) *Pode tentar, tentar e tentar... e depois chorar; ou*

3) *Pode "fingir"*. Quando a mulher começa a blefar na cama não pára mais. Terá de fazer isso sempre para que o marido pense que ela está numa longa viagem de prazer, quando na verdade o carro nem saiu da garagem.

3) Invertendo a tendência da pressão do silêncio.

É impressionante como alguns casais, por não saberem como resolver o problema de ordem sexual, fazem um acordo tácito de ignorá-lo. Fazer de conta que o problema não existe não resolve a situação. Pode parecer impossível, mas existem casais inibidos que fazem amor durante anos, diversas vezes por semana sem jamais verbalizarem seus sentimentos e suas frustrações neste aspecto importante de suas vidas. Quando este comportamento acontece, há um efeito psicológico destrutivo.

Existe um princípio psicológico: "qualquer pensamento ou situação que produza ansiedade que não pode ser expressa irá certamente gerar pressão e tensão íntima. Quanto mais abafado o assunto, maior a pressão. O silêncio cheio de ansiedade leva à destruição do desejo sexual".

Sempre que o sexo é tido como um assunto proibido entre o casal, a tendência é o ato sexual ser um "espetáculo", onde cada parceiro acha que está sendo analisado e criticado pelo outro. É possível remover estas barreiras, quando o marido assume a responsabilidade de soltar a válvula de segurança. Isto acontece quando ele faz com que a esposa fale de seus sentimentos, seus receios e suas aspirações. Os dois devem discutir sobre as maneiras e técnicas que os estimulam. Devem enfrentar os seus problemas com calma e confiança, como adultos amadurecidos. Este tipo de comunicação descontrai e produz

um resultado extraordinário, mágico: as tensões e as ansiedades se reduzem quando são canalizadas através da expressão verbal. Se esta comunicação não existe , ela deve ser iniciada lenta e gradualmente, com humildade e coragem.

4) Estejam atentos à geografia e às técnicas do ato sexual.

Você está lembrado que no início eu disse que as mulheres funcionam como "fogão à lenha" no ato sexual, demorando mais para acender e para apagar ? Elas são mais afetadas pelo ambiente, pelos barulhos e pelos cheiros do que seus maridos. A possibilidade de que os filhos ouçam alguma coisa preocupa mais as mulheres e elas são mais dependentes da diversidade das circunstâncias e dos métodos . Conforme as queixas que já ouvi durante o trabalho de aconselhamento pastoral, outro fator que inibe, e muito, as mulheres é a falta de higiene de seus maridos. Um mecânico de automóvel pode estar tão excitado pelo que viu, leu ou pensou durante o dia, que pode desejar o ato sexual com sua esposa no momento em que chega em casa. Ou o marido pode estar suado e não muito limpo depois de um dia de muito trabalho e neste caso pode estar cheirando suor ou com mau hálito. Suas unhas, que podem estar sujas ou ásperas, ou suas mãos calosas podem irritar a pele delicada de sua esposa. Coisas desse tipo podem paralisar sexualmente a mulher, e fazer com que o marido se sinta rejeitado e zangado. Muitas vezes o sexo exige espontaneidade, porém "sexo repentino" tratando de mulher não muito apaixonada, pode resultar em "fracasso repentino". Sempre que for possível, o casal deve se para o ato sexual ou planejá-lo de maneira antecipada. A plenitude do prazer sexual depende de um pouco de criatividade, principalmente em um "*relacionamento cansado*". Em muitos relacionamentos que já caíram no tédio, é preciso um pouco de aventura. Quando não lutamos para acabar com a "rotina", a rotina acaba com o calor, a alegria e a vida conjugal.

Se o sexo realmente é importante no casamento, e sabemos que o é, então será preciso que se reserve uma ocasião especial para ele. Nesta ocasião o casal pode usar o poder da criatividade, a fim de planejar aquilo que seja o fator enriquecedor deste presente de Deus para o casal, que é o ato sexual.

75. GRAVIDEZ – Queremos um filho, mas não sabemos como acontece a fecundação. (Marido/Esposa)

Conhecendo o maravilhoso caminho da fecundação.

Fecundação. A união do óvulo, ou célula sexual feminina, com o espermatozóide, que é a célula sexual masculina, constitui a fecundação. O sêmen, líquido que contém uma concentração de espermatozóides, deposita-se no fundo da vagina, ao redor do colo uterino. As células masculinas passam através da cavidade do útero, chegam à trompa de Falópio e alcançam o óvulo na parte mais afastada do corpo uterino. O primeiro espermatozóide que penetra no óvulo desencadeia uma reação que impede a entrada de outros. Ao se unirem, óvulo e espermatozóide fundem seus cromossomos (estruturas situadas no núcleo celular que contêm os genes, ou unidades genéticas transmissoras da herança). De tal fusão surge o ovo ou zigoto. Assim, no momento exato da fecundação, são determinados o sexo e as características particulares do indivíduo.

Depois da fusão, o zigoto se divide rapidamente e avança em direção à cavidade uterina, em cuja camada interna (endométrio) se implanta, caso esta se encontre preparada para recebê-lo. Na zona de implantação desenvolve-se mais tarde a placenta, órgão de estrutura muito complexa, por meio do qual

o feto se nutre, respira e elimina secreções. Quando a implantação e o desenvolvimento do óvulo se realizam fora do endométrio, sobrevem a gravidez ectópica (fora da localização normal), cuja forma mais comum é a gravidez tubária, que ocorre numa proporção de um para 250 ou 300 casos e é mais comum na raça negra. Nesses casos, o zigoto não chega ao útero e se implanta na trompa de Falópio. Entre 6 e 18 semanas após a cessação da menstruação, a placenta se solta da parede da trompa e o feto é expulso inteiro ou em fragmentos, com hemorragia. Há também casos de gravidez ovariana ou abdominal.

Em geral, somente um espermatozóide fecunda o óvulo. Pode dar-se o caso, contudo, de ser o óvulo fecundado ao mesmo tempo por duas células masculinas diferentes. Nascem, dessa maneira, dois seres irmãos que podem não ser do mesmo sexo e assemelharem-se apenas ligeiramente. Tal relação é a dos gêmeos dizigóticos. Pode também ocorrer que de um ovo fecundado por um único espermatozóide se formem dois embriões, e nesse caso nascerão dois gêmeos idênticos em sexo, aparência e capacidade mental. São chamados gêmeos monozigóticos. Gêmeo, palavra que se refere ao número dois, é sinônimo de duplo; no entanto, deve-se ter em conta que os gêmeos podem ser três, quatro etc. e, em conseqüência, trigêmeos, quadrigêmeos e assim sucessivamente.

Desenvolvimento do embrião. Até a 12ª semana de gestação, o produto da concepção chama-se embrião. A partir de então, passa a denominar-se feto. A duração da gravidez normal na espécie humana é de 38 a 42 semanas. Os bebês nascidos com menos de 27 semanas de gestação dificilmente sobrevivem; os que nascem com mais de trinta semanas em geral sobrevivem.

76. Não sabemos nada sobre gravidez, e minha esposa está grávida. (Marido/Esposa).

Ao longo da gestação, o feto passa por um extraordinário processo de desenvolvimento, não somente em peso e altura, mas também no que se refere à complexidade e organização. Com quatro semanas de desenvolvimento, o embrião mede apenas um centímetro e ainda não apresenta traços propriamente humanos. Flutua no chamado líquido amniótico, que o protege. Com oito semanas, o embrião mede cerca de quatro centímetros e pesa mais ou menos quatro gramas. Nessa fase, a aparência humana já está definida, mas a cabeça é do mesmo tamanho do resto do corpo e está flexionada sobre o tórax. Os braços e pernas já se acham diferenciados, o que ainda não ocorre com os órgãos genitais.

Com 12 semanas, a placenta está perfeitamente constituída e se percebe o incipiente cordão umbilical. O feto tem a pele avermelhada e transparente, as pálpebras coladas e apresenta dedos nas mãos e nos pés, ainda sem unhas. Com 16 semanas, a diferenciação dos órgãos genitais é suficiente para permitir diagnosticar o sexo. Observa-se, além disso, uma penugem fina por toda a pele, chamada lanugo, e distinguem-se os pavilhões auditivos. Nesse grau de evolução, percebem-se os primeiros movimentos fetais. Na quadragésima semana, o feto mede aproximadamente cinqüenta centímetros de altura e pesa 3,5kg.

Sinais da gravidez. À proporção que os dias transcorrem, a futura mãe começa a sentir pequenas perturbações e mudanças no corpo. Uma das mudanças iniciais e mais sintomáticas é o desaparecimento da menstruação. Quando a mu-

lher apresenta atraso no aparecimento das regras, há sempre a possibilidade de gravidez. Em algumas ocasiões, entretanto, durante a gestação se produzem pequenas perdas de sangue. Há estados patológicos que podem provocar também suspensão das regras, como tuberculose, anomalias da tireóide etc.

A mulher, sobretudo na primeira gravidez, pode apresentar vômitos e náuseas. Tais sensações aparecem, em geral, duas semanas depois da concepção e podem agravar-se durante o primeiro mês, para depois diminuírem progressivamente e desaparecerem no terceiro mês. Quanto às alterações emocionais e psíquicas, é comum que a futura mãe se torne mais emotiva, com sinais de irritabilidade e até mesmo depressão. Em outros casos, pode demonstrar uma alegria suave e uma permanente sensação de felicidade.

Durante a gestação ocorrem também algumas modificações morfológicas: as mamas tornam-se maiores e mais pesadas, pois aumenta a provisão de sangue, e os vasos sangüíneos tornam-se visíveis através da pele. A auréola (zona da mama que circunda o mamilo e apresenta coloração mais escura) pigmenta-se fortemente e o mamilo torna-se mais resistente e desenvolvido. Em torno dele crescem grânulos elevados, chamados tubérculos de Montgomery, que atuam como glândulas mamárias acessórias. Durante a gravidez, costuma-se observar também a secreção de uma pequena quantidade de líquido opalescente, o colostro. Trata-se de um líquido produzido no final da gravidez e começo da lactação, rico em aminoácidos, proteína essencial ao crescimento do bebê, que contém ainda anticorpos que asseguram imunidade contra algumas infecções. Dentro de quatro a cinco dias, o colostro transforma-se em leite de transição. O leite maduro começa a fluir cerca de dez dias após o parto.

Desde o começo da gravidez, pode acentuar-se a pigmentação na linha reta que se estende do umbigo até a parte inferi-

or do abdome, no rosto, nas mãos e em outras partes do corpo. Esse fenômeno é temporário e desaparece espontaneamente depois do parto. Em alguns casos, observa-se a aparição de estrias, linhas rosadas que surgem quando o ventre está muito distendido e que tendem a tornar-se brancas após o parto. No terceiro ou quarto mês de gravidez, o aumento de volume do abdome torna-se notável, embora não constitua por si só sinal seguro de gravidez, pois uma formação tumoral, por exemplo, pode produzir sintomas semelhantes. Os movimentos fetais passam a ser percebidos a partir da 16ª semana de gestação.

Higiene da gestante. Recomenda-se, em geral, que a mulher grávida não modifique de modo essencial sua rotina de vida. As mulheres que trabalham devem dar a conhecer ao médico as características das tarefas que desempenham, para que seja detectada alguma eventual ameaça para a gravidez. Como durante a gestação faz-se necessário maior repouso, a legislação trabalhista de diversos países dispõe a obrigatoriedade de conceder à gestante períodos de descanso antes e depois do parto, que podem ser aumentados se o médico julgar conveniente. Os diferentes códigos costumam estabelecer, em média, períodos de seis semanas antes e seis depois do parto. Na legislação brasileira, são concedidos 120 dias: trinta antes do parto e noventa depois.

Em relação ao vestuário, recomenda-se que a mulher grávida não use roupas ou acessórios apertados, como cintos, ligas etc. O exercício moderado é recomendável. São aconselháveis passeios tranqüilos duas vezes ao dia em terreno plano, benéficos para a circulação e a respiração da gestante. As desportistas podem continuar a praticar exercícios suaves. As viagens não são contra-indicadas, a não ser que exista antecedente de abortamento. A gestante necessita, também, de oito horas de sono à noite e uma hora suplementar depois do almoço.

Muitas gestantes perdem o interesse pelas relações sexuais durante o último trimestre de gravidez. Terminada a gestação, o interesse normal reaparece. Não há contra-indicação para as relações sexuais durante os oito primeiros meses, mas deve-se evitá-las um mês e meio antes e depois do parto. Se existem antecedentes de abortamento, devem ser evitadas as relações também durante o primeiro trimestre de gestação.

Os hábitos higiênicos da mulher grávida devem ser mantidos, da mesma forma que cuidados normais dispensados à pele, com especial atenção aos mamilos, para evitar a formação de rachaduras, e ao abdome, a fim de prevenir o aparecimento de estrias. Os hábitos de ingerir bebidas alcoólicas e de fumar devem ser evitados, pois o fumo é agente causal de partos prematuros e o número de cigarros consumidos por dia está em relação direta com a diminuição do peso fetal. O álcool, por sua vez, passa diretamente ao feto pelo fluxo sangüíneo e pode prejudicar seu desenvolvimento.

Os dentes devem ser especialmente cuidados, para prevenir o desenvolvimento da cárie dentária, enfermidade de origem mista — intervêm fatores microbiológicos e carenciais, como a deficiência de flúor — de elevada incidência em gestantes.

Dieta durante a gravidez. O aumento ideal de peso nos nove meses de gravidez oscila em torno de dez quilos. É preciso recorrer a um regime dietético nos casos de obesidade ou de tendência a engordar. Bastam de 2.500 a 2.800 calorias diárias, repartidas em proteínas (1,25g por quilo de peso por dia), gorduras (1,1g por quilo de peso por dia) e carboidratos. Esses totais devem ser aumentados quando a gestante realiza trabalho muito ativo.

As necessidades vitamínicas são satisfeitas em geral com uma alimentação correta, mas pode-se recorrer também à administração suplementar de vitaminas, fundamentalmente A, B, C e D, e de minerais, sobretudo cálcio, ferro e fósforo.

Parto e puerpério.

No ser humano, o parto é prematuro quando sobrevém entre a 27ª e a 37ª semana de gestação; no tempo certo, ocorre entre a 38ª e a 42ª semanas; e atrasado, quando se processa depois desse prazo.

Do ponto de vista fisiológico, não se conhece de forma precisa como e por quê se desencadeia o fenômeno do parto. Parecem intervir para isso diversos fatores, de natureza hormonal, psicológica, fetal, uterina etc. O parto espontâneo ou normal se processa em três etapas: dilatação, expulsão e secundamento ou dequitação.

Os primeiros sintomas consistem em nervosismo, insônia e pequenos incômodos abdominais que sucedem a incipientes contrações uterinas, chamadas de Braxton-Hicks, em geral indolores. O início da dilatação do colo uterino é reconhecido pela perda do tampão mucoso, secreção gelatinosa expelida pela vagina. A dilatação é completa quando chega a dez centímetros. Nesse momento, tem lugar a ruptura da bolsa d'água, com a saída do líquido amniótico. Produzem-se contrações dolorosas, cada vez mais intensas, freqüentes e de maior duração. No período de expulsão, as contrações são mais intensas e repetidas, de modo que a parturiente sente vontade imperiosa de empurrar. Pouco a pouco, o feto desce até sair para o exterior (em 96% dos casos, a cabeça é a primeira parte que aparece). Depois disso, começa o trabalho de secundamento ou dequitação, cujo final é a expulsão da placenta.

Denomina-se puerpério o período de restabelecimento que se segue ao parto, durante o qual o aparelho reprodutor da mulher retorna o seu estado normal. Dura normalmente de seis a oito semanas e termina com a primeira ovulação, seguida da primeira menstruação pós-parto. As mudanças próprias do período puerperal têm início logo após o parto, induzidas pela queda brusca nos níveis de estrogênio e progesterona produzi-

dos pela placenta durante a gravidez. O útero retoma o tamanho normal e a posição pré-parto em aproximadamente seis semanas, ao fim do processo chamado involução, em que o excesso de massa muscular uterina desaparece e o endométrio se reconstitui. Tem início a lactação.

Os principais problemas clínicos associados ao puerpério são a depressão, decorrente da instabilidade emocional e desconforto próprios das mudanças do período pós-parto; hemorragias, provocadas por placenta retida; e febre puerperal, a principal causa de óbitos de parturientes até o século XIX. A adoção de medidas profiláticas adequadas, especialmente a melhora das condições sanitárias, e o uso de antibióticos reduziram drasticamente a mortalidade causada por febre puerperal.

77. É verdade que a mulher só engravida se tiver orgasmo?

Desfazendo teorias erradas sobre anticoncepção.

1) Eu posso usar a pílula da minha mãe ou da minha irmã. Nunca se deve tomar uma pílula anticoncepcional sem acompanhamento médico.

2) A pode ficar grávida só tendo orgasmo a mulher. Errado. Muitas mulheres tiveram vários filhos, sem experimentar um orgasmo sequer.

3) Não vou engravidar porque tenho poucas relações sexuais. Se a mulher estiver no período fértil, ela pode engravidar com apenas uma relação.

4) Não se engravida na primeira relação. Engravida sim. Basta a mulher estar no período fértil!

5) Sou virgem, logo não engravido. Que engano! Basta o

espermatozóide entrar na vagina pela abertura do hímen - que toda mulher tem - chegar até a trompa e encontrar o óvulo. Então a mulher engravida e continua virgem.

6) Urinar depois da relação evita gravidez. Não é verdade, porque o canal por onde sai a urina não é o mesmo por onde passa o espermatozóide.

7) Se a mulher tomar pílula, pode ficar menstruada até aos setenta anos. Errado. O organismo da mulher é capaz de ovular e ter menstruação por aproximadamente quarenta anos. Terminado esse período a mulher não terá mais ovulação nem menstruação, mesmo que tenha usado a pílula por muitos anos.

8) Se a mulher amamentar não engravida. Lógico que engravida. Porque depois de um mês do parto, a mulher já pode voltar a ovular e ficar grávida, mesmo que esteja amamentando.

9) Toda mulher que faz laqueadura fica fria ou gorda. Errado. A única coisa que acontece é que o óvulo fica impedido de se encontrar com o espermatozóide. Tudo o que dizem além disso, é fruto de uma mente cheia de conflitos e medo. Não é causa orgânica.

10) Todo homem que faz vasectomia, fica impotente. É preciso entender que potência sexual não tem nada a ver com a fertilidade. Essa operação apenas impede que os espermatozóides saiam do organismo. Tudo mais é produto da mente.

11) Uma boa ducha é a forma ideal para se evitar filhos. Errado. Quando a mulher esguicha água ou outro líquido dentro do canal vaginal não retira os espermatozóides, mas empurra-os para o útero.

78. Ele quer muitos filhos, mas não temos condições de criá-los. (Marido)

Planejamento familiar.

"Filhos são herança do Senhor..." (Salmo 127)

O planejamento familiar, deveria estar entre os primeiros itens na lista de prioridades do casal. Não é vontade de Deus que você tenha um número de filhos além do que você tem condições de criar, educar e sustentar com dignidade.

1) *Se o casal não deseja ter filho logo no primeiro ano de vida conjugal, por uma questão de adaptação, é louvável.*

2) *Cuidar da saúde da esposa é imprescindível.*

3) *O casal deve ter a quantidade de filhos que é capaz de sustentar e educar com dignidade.*

4) *Lembre-se de que o medo de uma gravide reduz a qualidade do relacionamento sexual.*

Métodos Anticoncepcionais: (curiosidades)

A busca da contracepção acompanha a história da humanidade e reflete a tecnologia de cada época. Vejamos como eram os métodos e como são hoje:

(3000 a.C.)	Na Mesopotâmia evitava-se a gravidez com uso de fezes de bovinos, de reconhecida ação espermicida.
(1000 a.C.)	O Velho Testamento menciona mulheres que não engravidavam quando tinham relações

	sexuais às vésperas da menstruação – o princípio da tabelinha.
(Século I)	Registros históricos dão conta de que os chineses usavam delicadas camisinhas de papel de seda lubrificadas.
(Séc.XVII)	Apareceram na corte do rei inglês Carlos II as camisinhas de tripa de carneiro, que teriam sido inventadas por um certo "doutor Condom", cuja existência já foi comprovada.
(1840)	Com a difusão da borracha, surgem os preser vativos de látex, usados na prevenção da sífilis.
(1940)	Surge o diafragma.
(1950)	Inventa-se o dispositivo intra-uterino no Japão (DIU).
(1956)	O médico americano Gregory Pincus fabrica a primeira pílula anticoncepcional.
(1970)	O DIU ganha eficácia ao ser fabricado em cobre.
(1982)	O cientista francês Étienne-Émile Baulieu apresenta a RU-486, "a pílula do dia seguinte", que desperta controvérsia por provocar o aborto.
(1985)	Contraceptivos começam a ser implantados debaixo da pele, por microcirurgia. Os polímeros liberam um hormônio que impede a gravidez.
(1990)	Primeiros testes com a "pílula do homem" e a "camisinha feminina"

(1994)	Cientistas ingleses lançam o Persona, uma tabelinha eletrônica que indica quando a mulher está fértil por meio da análise da urina.

Métodos Anticoncepcionais, Como Agem...

São métodos, ou seja, formas de se evitar uma gravidez, impedindo o contato entre um óvulo e um espermatozóide. Os métodos anticoncepcionais podem ser divididos quanto à forma de se evitar a gravidez, como por exemplo, o método de barreira, hormonal e o cirúrgico.

1. Metodos Naturais

a) Tabelinha – É um método natural, porque não depende do uso de produtos químicos, como espermicidas, hormonais, a pílula, ou barreiras mecânicas como a camisinha, o diafragma ou o DIU. A tabelinha exige abstinência da relação sexual durante o período mais provável da ovulação da mulher. Como saber o dia da ovulação? É necessário anotar de oito a doze meses os dias da menstruação. Pode haver uma possível variação no ciclo menstrual de vinte e oito em vinte e oito dias, trinta em trinta dias etc. Como saber o seu dia? Marque o primeiro dia da menstruação como o primeiro dia do ciclo e o dia anterior ao início da menstruação como o último dia do ciclo. Num ciclo de vinte e oito dias, a ovulação ocorre geralmente catorze dias depois que a menstruação começou. Como o espermatozóide pode ficar vivo e ativo por três dias e o óvulo por um dia, a abstinência deve ser de três a quatro dias antes da ovulação e três dias depois da ovulação. Vai dar praticamente um semana de abstinência sexual. Os dias mais seguros para ter relação com penetração vaginal são: os dias da

menstruação, três dias depois da menstruação e sete dias antes da menstruação.

b) Temperatura basal – é também, um método natural. A mulher anota a sua temperatura vaginal, oral, axilar, ou anal, sempre no mesmo lugar, toda manhã, antes de se mexer ou levantar da cama, durante vários meses. Ela faz um gráfico com a temperatura diária. A temperatura permanece mais ou menos estável até o momento da ovulação, quando abaixa levemente e sobe por doze ou treze dias, até pouco antes da próxima menstruação. O aumento da temperatura é pequeno mas significa que a mulher ovulou. Depois deste período de ovulação é o período seguro para a mulher não engravidar. Uma maneira que aumenta a segurança no uso deste método é não ter relação sexual nos doze ou catorze dias que antecedem este aumento de temperatura e só assumir uma vida sexual na segunda parte do ciclo, três dias depois que ocorreu este aumento de temperatura.

c) Muco cervical ou método Billings - A maioria das mulheres, antes da ovulação, apresenta notáveis mudanças no muco, espécie de um catarro, localizado na abertura do útero (cérvix). Depois da menstruação, a cérvix não produz, ou produz muito pouco muco; a vagina fica praticamente seca, a não ser quando a mulher está excitada. Este é um período seguro para a relação sexual. Após alguns dias a cérvix começa a produzir um muco claro, pegajoso e com consistência semelhante à clara do ovo. Este tipo de muco é produzido durante vários dias e marca o período fértil. É seguido por um muco mais grosso e amarelado. O primeiro dia de mudança para um muco mais claro significa que a ovulação vai começar daí a um ou dois dias. Nesse período já deve ocorrer a abstenção, pois o espermatozóide pode viver de três a quatro dias e fecundar o óvulo quando a ovulação ocorrer. A abstinência deve se man-

ter também de três a quatro dias depois do período fértil. No período restante, quando o muco é mais grosso e amarelado, o período é seguro. Alguns estudos indicam que o método da temperatura mantendo relação sexual somente depois da ovulação, apresenta índice de segurança de 98%. Semelhante aos concepcionais orais. A tabelinha sozinha tem um sucesso de 60%, e o método do muco cervical varia de 70 a 90 %.

d) Coito interrompido – É tirar o pênis da vagina logo que o homem percebe que vai ejacular, na tentativa de evitar a gravidez, derramando o sêmen para fora da área genital da mulher. Este é um dos métodos que muitas pessoas usam, porém não é eficiente. Antes da ejaculação, muitos homens secretam uma quantidade pequena mas suficiente de espermatozóides para engravidar uma mulher. É bom deixar claro que este método prejudica a qualidade da relação sexual, principalmente para a mulher.

2. Métodos Artificiais

a) A pílula – É a combinação dos hormônios estrogênio e progesterona que podem impedir a ocorrência da ovulação. São os mesmos hormônios que fazem estancar a ovulação durante a gravide. Por esta razão, é comum algumas mulheres, quando começam a tomar *pílula anticoncepcional,* sentirem os sintomas semelhantes aos que surgem no início de uma gravidez, tais como seios doloridos, sensação de peso, ou enjôos matutinos. A pílula é um dos métodos mais eficazes dentre os anticoncepcionais artificiais, apresentando a ocorrência de menos de uma gravidez em cem mulheres por ano. Contudo, cada vez mais, têm surgido provas referentes a sérios riscos para usuárias da pílula na literatura médica.

b) O DIU – Dispositivo Intra-Uterino. O DIU é um anel de plástico macio e flexível ou um bastãozinho de plástico

em forma de gancho, que precisa ser endireitado, colocado em um tubo semelhante a um canudinho e inserido pelo médico, através do canal cervical, dentro da cavidade do útero, onde retorna à forma original.

Atualmente alguns DIUs são feitos de aço inoxidável. Outros têm um fio de cobre, da espessura de um fio de linha, firmemente enrolado à volta da haste. Considera-se que as pequenas quantidades de cobre liberadas dentro do útero alteram as durações das enzimas que operam no processo de implantação do ovo, e podem também interferir no transporte do esperma dentro do útero. Os benefícios trazidos pelo cobre começam a ficar mais fracos depois de dois anos após a inserção do dispositivo, e então o DIU precisa ser substituído. Outro DIU que tem o formato da letra T, libera uma quantidade pequena de progesterona dentro da cavidade uterina por um ano, e depois precisa ser substituído.

Ninguém sabe muito bem como o DIU funciona, mas alguns pesquisadores acreditam que ele apressa a passagem do óvulo pela cavidade do útero, não lhe dando tempo para ser implantado para dar início à gravidez. Outros acham que o DIU causa uma reação inflamatória local dentro do útero, de forma que o óvulo fertilizado não consegue implantar-se no revestimento uterino, inadequadamente desenvolvido. Outros ainda acham que ele pode produzir um aborto bem precoce. Em uma série experimental, vítimas de estupro receberam a inserção de DIUs com fio de cobre entre vinte e quatro e quarenta e oito horas após o crime, e não ocorreu nenhuma gravidez.

A melhor ocasião para inserir o DIU é durante a menstruação, quando a abertura cervical está um pouquinho mais dilatada, e também pelo fato de que então o médico pode ter a certeza de que a paciente não está grávida. O DIU nunca deve ser colocado imediatamente após o parto. É bom esperar sem-

pre pelo menos dois meses, de preferência mais tempo.

Apesar de o DIU oferecer alto grau de eficácia como método anticoncepcional, sabemos agora que ele pode interferir extensivamente no delicado mecanismo interno no organismo feminino, e algumas vezes o faz. Desaprovo o uso deste método, por ser abortivo, segundo muitas autoridades médicas.

c) O Diafragma – É um pequeno disco de borracha, com aproximadamente cinco a dez centímetros de diâmetro, que é colocado na parte mais profunda da vagina, na entrada do útero. Essa capinha de borracha impede os espermatozóides de entrarem no útero. O diafragma é sempre usado com geléia ou creme espermicida. É considerado um bom método anticoncepcional.

d) O Preservativo – É conhecido também como camisinha, camisa-de-vênus ou condom. É um preservativo de borracha que o homem coloca no pênis ereto, antes de qualquer contato com a área genital da mulher, e principalmente antes de qualquer penetração vaginal. Quando a camisinha é usada de forma correta, sua eficiência chega a ser de 97%. Quando usada juntamente com espuma ou geléia, sua eficácia chega a 99%.

e) Os Espermicidas – São cremes e geléias que contém elementos químicos que, ao serem colocados na vagina , matam os espermatozóides sem prejudicar o tecido vaginal e as células do corpo. O produto é colocado na parte mais profunda da vagina, criando uma barreira que impede a passagem dos espermatozóides para o útero. Quando são feitas duas aplicações, a proteção é maior. Geralmente este método não é usado sozinho: ou acompanha o diafragma ou, em menor proporção, o preservativo (camisinha).

f) A Vasectomia – É a remoção de uma pequena secção de cada um dos dois canais deferentes do homem. É uma cirurgia simples, que deve ser feita pelo médico, com anestesia local e no próprio consultório. A vasectomia consiste em duas incisões no escroto.

Quando se corta os canais deferentes e se fecha as extremidades do corte, os espermatozóides são impedidos de chegar até as vesículas seminais. O sêmen ejaculado não terá nenhum espermatozóide. A vasectomia não reduz o volume de sêmen quando acontece a ejaculação, uma vez que a constituição dos espermatozóides é muito pequena se comparada com o resto da composição do sêmen. *Para onde vão os esperomatozóides?* Eles são reabsorvidos pelo organismo do homem e desaparecem. O casal que tomar a decisão de usar este método, deve ter sempre em mente que é permanente e irreversível, apesar de algumas técnicas microcirúrgicas modernas algumas vezes, estejam conseguindo a reabertura do canal deferente. Entretanto, nem sempre conseguem restituir a permeabilidade do canal, fator essencial para a condução dos espermatozóides.

g) A Ligação Tubária ou A Laqueadura – É uma operação feita no hospital onde o médico corta e amarra cada trompa, a fim de impedir que o óvulo que sai do ovário (na ovulação) chegue ao útero, impedindo também, que o espermatozóide o encontre e o fecunde.

Com esta operação, a mulher continua menstruando normalmente, pois assim como a vasectomia no homem, a ligadura de trompas não interfere absolutamente em nada na produção dos hormônios sexuais (estrogênio e progesterona) da mulher e (testosterona) do homem, pois estes hormônios não passam respectivamente pelas trompas e pelos canais deferentes, mas circulam no organismo através da corrente sangüínea.

Nunca faça uso de um método anti-concepcional mecânico ou químico, sem acompanhamento médico.

79. Minha mulher está grávida de seis meses, e não quer mais ter relação sexual porque diz que vamos machucar o nenê. (Marido)

A prática do ato sexual na gravidez.

A prática do ato sexual durante a gravidez é imprescindível para o casal. Em muitas mulheres, a partir de um período da gravidez, o desejo sexual aumenta, porém alguns casais, por falta de informações, entram em crise, se abstendo da relação sexual com medo de machucar o bebê. É comum muitos homens se sentirem enciumados ou abandonados no período da gravidez, e esta sensação de abandono e exclusão tende a aumentar quando diminui a freqüência da prática do ato sexual. Algumas respostas para perguntas básicas.

1) É perfeitamente normal a mulher sentir desejo sexual durante toda a gravidez ? De acordo com uma pesquisa de Masters e Johnson, feita com cento e uma mulheres grávidas, o resultado foi o seguinte: *No primeiro* trimestre da gravidez ocorrem variações acentuadas no comportamento sexual padrão e na resposta sexual. Mulheres que sentiam náusea e vômito tiveram seu interesse sexual diminuído e reduziram sua atividade sexual. Algumas mulheres observaram o aumento da libido, isto é, do desejo sexual. *No segundo trimestre,* contudo, oitenta e duas das cento e uma entrevistadas descreveram aumento da sexualidade, tanto em termos de desejo como de respostas físicas. Isto ocorre provavelmente devido à maior vasocongestão e intumescimento pélvico generalizado. *No terceiro trimestre* ,

foi notada uma redução na relação sexual, acompanhada pelo acréscimo da fadiga e diminuição do desejo. Vinte das cento e uma mulheres entrevistadas no terceiro trimestre sentiram que seus maridos tinham perdido o interesse por elas, sexualmente. Elas atribuíram o fato à sua alteração física ou ao medo de machucar o feto.

2) A prática do ato sexual não prejudica o bebê de alguma forma ? A freqüência do ato deve ser orientada conforme o desejo de cada um. Quanto à posição para o ato sexual, à medida que a barriga cresce, o casal deve procurar as posições que melhor se ajustem e que sejam mais confortáveis para os dois.

80. Faz três meses que o nenê nasceu, e ela continua dizendo que temos que esperar um pouco mais para termos relação sexual. (Marido)

Relação sexual pós-parto.

Após o nascimento da criança é aconselhável que o casal espere de quatro a seis semanas, ou até que cesse o sangramento e os órgãos reprodutores da mulher voltem ao estado normal, para reassumir a relação sexual. Isto não quer dizer que nenhum tipo de contato sexual seja permitido. Deve-se sempre levar em consideração as necessidades psicológicas e físicas de cada casal. Em uma pesquisa com cento e uma mulheres, Masters e Johnson perceberam que as vinte e quatro mulheres que amamentaram seus bebês demonstraram, após três meses do parto, um interesse sexual muito maior; quarenta e sete entre as setenta e sete mulheres que não amamentavam seus filhos apresentavam pouco desejo sexual.

81. Ela só tem relação sexual comigo se eu pagar para ela. (Marido)

Quando há "prostituição" doméstica.

O Dr. David Hernandes, obstetra e ginecologista da Escola de Medicina da Universidade do Sul da Califórnia, e da Escola de Medicina da Universidade de Loma Linda, disse que muitos homens e mulheres mantêm relações sexuais por motivos que jamais foram intenção de Deus. Ele fez uma lista de alguns motivos:

1) O sexo é freqüentemente permitido como uma obrigação conjugal.
2) É oferecido para pagar ou conseguir um favor.
3) Representa conquista ou vitória.
4) Serve como um substituto para a comunicação verbal.
5) É usado para superar sentimentos de inferioridade (especialmente entre homens que querem provar sua masculinidade).
6) É uma atração para o amor emocional (especialmente entre as mulheres que usam o seu corpo para obter a atenção masculina).
7) É uma defesa contra ansiedade e tensões.
8) É dado ou negado a fim de manipular o parceiro.
9) Acontece com o propósito de gabar-se dos outros.

Quando o sexo passa a ser usado como "arma" e não como expressão de amor e comunhão, ele perde a beleza e a razão de ser praticado. Gosto sempre de pensar em *causa, efeito e solução.* O ato sexual no casamento deve trazer prazer, é claro, mas também deve ser um meio de comunicar um relacionamento espiritual muito profundo.

A atitude de uma esposa que "cobra financeiramente do marido para se dar ao ato sexual" pode ser a conseqüência que revela uma causa: *"o marido é seguro demais"* no que se refere às finanças. Isso não justifica o erro da esposa, porém é um alerta para o marido buscar a solução, sendo mais generoso na administração dos recursos financeiros. Sempre que o marido atende às necessidades *espirituais, emocionais* e *sociais* da esposa, ela não terá motivo para usar o sexo como uma "arma" contra ele. É bom esclarecer que, se a esposa faz apenas porque é um hábito, ela então precisa de *libertação*.

82. Depois do ato sexual ele se afasta. Não aceito este comportamento. (Esposa)

Você já ouviu dizer que, quando se trata de "sexo", o homem funciona como um fogão a gás, acende rápido, e a mulher como um fogão à lenha, demora para acender ? Mas o fogão a gás apaga rápido e o à lenha, demora para apagar. Quando ministro para casais, sempre pergunto para os maridos: "Como você se comporta com sua esposa após o ato"? Muitos viram-se para o lado e dormem, outros se levantam, se lavam e vão para a sala assistir televisão. Quando o homem se comporta assim, a esposa fica com a sensação de que foi usada como objeto descartável, e de que não é amada como pessoa. A necessidade de ser abraçada e tocada com ternura após o sexo tem muito a ver com a garantia de que tudo ocorreu bem e de que as esposas continuam a ser amadas pelo que são. Precisamos compreender que fazer é muito mais que apenas a conquista de um clímax ; trata-se de um microcosmo do relacionamento e da comunicação dentro deste.

"O abandono imediato da intimidade da comunhão físi-

ca durante o ato sexual significa, em essência, declarar: 'Bem, consegui o que queria; você, como pessoa, já não me interessa".

Uma esposa que recebe atenção, carinho, aconchego e toque após o ato sexual, dificilmente terá dúvida do amor do seu marido.

83. Ele quer me levar ao motel. (Esposa)

Seria errado o casal ir ao motel?

"Abstende-vos de toda a aparência do mal" (1 Ts. 5:22).

O motel no Brasil é uma estrutura construída para preservar a identidade dos que ali entram. Certamente, a maioria das pessoas que freqüentam os motéis são aquelas que, por alguma razão, não querem que outros saibam sobre sua vida íntima. O apóstolo Paulo escreveu: *"Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas convêm"* (1 Co. 6:12). Existem coisas que são lícitas, porém o bom senso muitas vezes diz que não é interessante fazer. Os motéis oferecem estímulo sexual aos casais, através do sistema de vídeo cassete e filmes pornográficos. É muito difícil o casal não ceder à tentação de usar toda a estrutura que o motel oferece, para aumentar a excitação. É preciso sempre analisar até que ponto isto é lícito para um cristão.

Um outro fator importante é que, muitas vezes, quando um casal sai do motel, a tendência é das pessoas verem só o carro, e fazerem pré-julgamento de quem estava com ela ou com ele no motel. Daí pode surgir uma calúnia que irá difamar o marido ou a esposa. Paulo tinha razão quando disse que nós temos que fugir da aparência do mal.

84. Ele quer que eu pratique sexo anal. (Esposa)

Até onde vai o limite na prática do ato sexual de um casal cristão.

Até onde vai o limite no quarto de um casal? É pecado ou não? São perguntas que sempre os casais fazem em nossos seminários. Quero responder com um texto bíblico. O apóstolo Paulo, em Romanos 1: 23-29 escreveu: "E mudaram a glória do Deus incorruptível em semelhança da imagem de homem corruptível, e de aves, e de quadrúpedes, e de répteis. Por isso também Deus os entregou às concupiscências de seus corações, à imundícia, para desonrarem seus corpos entre si; Pois mudaram a verdade de Deus em mentira, e honraram e serviram mais a criatura do que o Criador, que é bendito eternamente. Amém. Por isso Deus os abandonou às paixões infames. Porque até as suas mulheres ***mudaram o uso natural***, no contrário à natureza. E, semelhantemente, também os homens, ***deixando o uso natural*** da mulher, se inflamaram em sua sensualidade uns para com os outros, homens com homens, cometendo torpeza e recebendo em si mesmos a recompensa que convinha ao seu erro. E, como eles não se importaram de ter conhecimento de Deus, assim Deus os entregou a um sentimento perverso, para fazerem coisas que não convêm; estando cheios de toda a iniqüidade, prostituição, malícia, avareza, maldade; cheios de inveja, homicídio, contenda, engano, malignidade;"

Compreendo que o apóstolo estava se referindo ao homossexualismo masculino e feminino, porém o princípio do texto pode ser aplicado para responder a pergunta: "Sexo anal é pecado?" Observe a expressão "mudaram o uso natural", o que foge àquilo que é natural, que não é normal: o sexo anal é

pecado e profana o templo do Espírito Santo.

Alguns médicos dizem que a prática freqüente do coito anal pode afrouxar os músculos do ânus e esfíncter. Esses médicos postulam que a prática da relação anal por um período longo de anos pode levar a uma incapacidade total de retenção de fezes ou gases intestinais. Principalmente quando associada à redução normal do controle dos esfíncteres, devido à idade.

O perigo de infecção da uretra aumenta consideravelmente devido ao contato com microorganismos normalmente presentes no ânus e no reto. As infecções mais comuns são a uretrite e a hepatite B. Para a mulher, a conseqüência negativa mais freqüente é a vaginite, causada por bactérias ou fungos que passam do ânus à vagina, levados pelo pênis ou pelo dedo.

85. Ele quer ter relação todo dia; e se for possível de manhã, à tarde e à noite. (Esposa)

Quando há desequilíbrio entre quantidade x qualidade.

Uma pesquisa feita na Europa concluiu que os casais que melhor se relacionavam sexualmente, praticavam o ato de três em três dias. É claro que isso não serve como regra, porém o casal deve buscar uma freqüência que seja interessante e agradável para os dois. Nunca se esqueça que "overdose de sexo" também mata. Mata o prazer, a alegria e o desejo pelo ato. Quase sempre a reclamação vem da mulher, que se sente sufocada pelo marido, que é um "compulsivo" na área sexual. Quando há uma "obsessão", é aconselhável o homem procurar ajuda médica, a fim de ser tratado psicologicamente. Quando é apenas falta de moderação, o marido deve buscar o equilíbrio e a moderação se auto-disciplinando. O casal deve man-

ter sempre em mente que a relação sexual é mais uma questão de QUALIDADE do que de QUANTIDADE.

86. Nós nem bem começamos o ato sexual e ele já termina (ejacula)...(Esposa)

Uma problema chamado ejaculação precoce.

Uma das causas da disfunção orgástica feminina é a incapacidade do controle ejaculatório. Chegar a ejacular sem desejar fazê-lo é decepcionante para o homem e principalmente para a companheira. Quais seriam as causas da ejaculação precoce ?

Deficiência de aprendizado nos primeiros tempos do casamento. Se o marido, durante o namoro e noivado, acumulou grande tensão, ele pode ejacular ao pegar a esposa nos braços logo na primeira noite de núpcias e durante muitas outras vezes depois dessa. O problema é que muitos homens acham que é sinal de masculinidade ejacular logo que se inicia o ato sexual, e por esta razão não aprendem a controlar a hora da ejaculação, para que a esposa participe, sentindo o mesmo prazer sexual.

Muitas vezes este problema é conseqüência de experiências sexuais antes do casamento. Quase sempre, o modelo apressado de relação se estabelece a partir de extensos períodos de carícias íntimas com estímulo à ejaculação. O ato sexual antes do casamento produz sentimento de culpa, o que faz com que o casal "termine depressa" a fim de que não seja descoberto o que estão praticando. A tendência é levar para o casamento este padrão de ejaculação apressada, até que o marido perceba que é imprescindível mudar. Um bom desempenho sexual é resultado da aprendizagem do casal e, isto não é automático,

- exige paciência e compreensão de ambas as partes.

A esposa é a mais prejudicada com a ejaculação prematura, porque ela nunca se satisfaz no ato sexual. Em persistindo este problema, a esposa começa a sentir-se *usada sexualmente* e não *amada sexualmente*, e isto pode gerar ressentimentos. A busca de uma solução torna-se necessária. Quando não há interesse na busca da solução, com o passar dos anos o casal pode deixar de se dedicar ao casamento, isto porque o homem passa a duvidar da sua masculinidade e a esposa acaba perdendo a confiança em si mesma como mulher. A preocupação do homem em fracassar na tentativa de satisfazer a sua esposa, pode provocar a ansiedade e perda da capacidade de manter a ereção. Isso é conhecido como *impotência.*

Um marido que tenha ejaculação precose, geralmente após o seu orgasmo tende a descontinuar as atenções físicas para com a esposa. E ela, além de não gozar da sensação de alívio físico do orgasmo, sofre a dor física aguda e crônica, resultante da congestão de seus órgãos pélvicos, entumecidos devido ao acúmulo de sangue que é normalmente liberado ao dar-se o orgasmo. Sendo assim, enquanto o marido dorme, a mulher quase sempre fica acordada e frustrada ao seu lado.

É comum acontecer uma ejaculação precoce, quando marido e mulher ficaram afastados um do outro por muitos dias. Isso acontece com o mais controlado dos homens. Se porventura isso acontecer, o homem deve passar a estimular o clitóris da mulher suavemente com os dedos, a fim de que ela experimente o orgasmo, tendo em vista que será difícil o pênis manter a rigidez necessária para estimulá-la.

Muitas são as soluções que os homens podem recorrer contra a ejaculação precose: como por exemplo, se concentrar em algo não sexual, tomar calmante, aplicar algum tipo de creme anestésico, ou colocar um envoltório no pênis. No entanto, destas soluções, nenhuma é satisfatória.

Alguns maridos tentam buscar a solução através da estimulação manual a fim de levar a esposa a um alto grau de excitação sexual, logo antes da penetração do pênis. O problema é que a esposa fica tão ansiosa que os seus movimentos frenéticos podem provocar a ejaculação rápida do marido impedindo novamente, de chegar ao orgasmo; Isto porque ela precisa de mais tempo do que ele.

Outros dois agravantes é quando o homem se satisfaz, por isso não se preocupa com a satisfação da esposa, ou é a mulher que finge que tem orgasmo só para ficar bem com o marido. É fundamental que o casal reconheça que existe o problema. Quando isto acontece, dão o primeiro passo para a solução. É bom lembrar que este é um caso onde o casal deve estar envolvido na solução do problema.

O Dr. Ed Wheat e sua esposa Gaye Wheat, participaram de um seminário ministrado pela dupla Masters e Johnson, famosa por suas pesquisas na área da sexualidade humana, e aprenderam a técnica de controle por compressão. O Dr. Wheat fez uma adaptação desta técnica e passou a utilizá-la com os seus pacientes. Vejamos como funciona:

EXERCÍCIO PARA CONTROLAR A EJACULAÇÃO

- Primeira fase -

Deixem de se concentrar no orgasmo e na hora certa de fazer cada coisa, e concentrem-se em aperfeiçoar a comunicação física não-verbal, sem tentar chegar ao orgasmo. O objetivo desta fase é: *Aperfeiçoar a comunicação e aprender a apreciar a proximidade física do cônjuge.*

1) Passem um tempo tocando e afagando um ao outro.
2) Faça aquilo que agrada fisicamente o cônjuge, tal como

massagear o couro cabeludo ou esfregar a nuca, e assim por diante.

3) Evitem estimular diretamente as áreas genitais.
4) Não tenham relação sexual, mas concentrem-se em aperfeiçoar a comunicação física com o cônjuge.
5) Aprendam a apreciar e a gozar da proximidade física.
6) Sigam esses passos, no mínimo, pelas duas primeiras sessões.

- Segunda fase -

O objetivo desta fase é *fazer com que o marido aprenda a reconhecer a sensação física que antecede imediatamente a ejaculação, para poder comunicar à esposa a hora exata de aplicar a pressão.*

Durante essa sessão, é de suma importância que o marido concentre-se completamente em suas próprias sensações. Ele deve impedir que qualquer outro pensamento cruze sua mente, para conseguir determinar com precisão a sensação que precede imediatamente a ejaculação. Pode ser mais fácil se ele fechar os olhos. Assim que ele sentir que está chegando ao ponto de ejacular, precisa avisar a esposa, por meio de alguma palavra ou sinal predeterminado. Ela, então, usará prontamente a técnica da compressão. Essa fase deve ser repetida durante as sessões práticas diárias, até que o marido passe a reconhecer continuamente a sensação que ocorre logo antes da ejaculação.

1) A esposa deve sentar-se com as costas apoiadas contra a cabeceira da cama, com as pernas confortavelmente separadas.
2) O marido deve deitar-se de costas com a cabeça voltada em direção aos pés da cama.
3) O marido deve colocar seu quadril entre as pernas da esposa e seu órgão genital perto do dela. Com os joe-

lhos flexionados, ele colocará as plantas dos pés ao lado das coxas da esposa, por fora (perto das nádegas).

4) A esposa então acaricia amorosamente e carinhosamente os genitais do marido, prestando atenção especial à parte de baixo ou à cabeça do pênis, ou a qualquer outra parte que o marido especifique, para ajudá-lo a obter uma ereção.

5) Assim que o marido chegar a uma ereção total , a esposa começa a técnica da compressão. Ela coloca o polegar na parte debaixo do pênis, cerca de 1,5 centímetros abaixo da abertura, bem onde a aste do pênis termina e a cabeça começa. A seguir, ela coloca o indicador e o dedo médio da mesma mão no lado oposto do pênis, com um dedo acima e outro abaixo do sulco que separa a cabeça da haste.

6) A seguir, ela pressiona o polegar contra os dois dedos, com bastante força, por cerca de quatro segundos.

7) Após esse tempo, ela rapidamente afrouxa a pressão.

8) Deixando passar de quinze a trinta segundos, ela novamente leva o marido a uma ereção completa e repete a aplicação da compressão. O esposo deve informar à mulher, por meio de uma palavra ou sinais sutis, quando ele sentir que ela precisa repetir a pressão para adiar o orgasmo dele.

9) Repetir estes passos a cada quatro ou cinco minutos durante toda a sessão de vinte minutos.

10) O marido pode preferir que uma geléia lubrificante seja aplicada ao pênis, para simular mais exatamente as sensações que sente durante a relação sexual.

11) Não ter relação sexual ou inserir o pênis na vagina.

12) Ao final da sessão, a estimulação deve continuar até a ejaculação.

13) É desejável que o marido estimule manualmente o clitóris da esposa para proporcionar-lhe alívio sexual *após* cada sessão de treinamento.

- Terceira fase -

O objetivo desta fase é *fazer com que o pênis ereto possa permanecer quase imóvel na vagina por quinze a vinte minutos antes da ejaculação.*

1) O marido deita-se de costas e a esposa o estimula até chegar à ereção.
2) Quando ele sente que está chegando ao ponto de ejaculação deve, avisar à esposa, que, então, usa prontamente a técnica da compressão.
3) Ela deve repetir a estimulação até o marido quase chegar à ejaculação, e então comprimir-lhe o pênis. Isso deve ser feito diversas vezes.
4) Então, a esposa coloca-se por cima do marido, como se fosse sentar-se. Inclinando-se para a frente, num ângulo de cerca de 45% graus, ela, muito delicada e lentamente, insere o pênis ereto na vagina bem lubrificada, e a seguir move-se comfortavelmente para trás, sobre o pênis, não apenas sentando-se sobre ele.
5) Ela permanece imóvel, dando ao marido a oportunidade de controlar-se. Se o marido perder a ereção enquanto o pênis está na vagina, a esposa deve levantar o corpo e uma vez mais estimulá-lo até chegar à ereção.
6) Se o marido perceber que está chegando ao ponto de ejacular, deve indicar isso à esposa, para que ela possa erguer o corpo e repetir a aplicação de pressão. A seguir, ela delicadamente reintroduz o pênis.
7) Marido e mulher devem conseguir manter essa posição,

com o pênis ereto quase imóvel dentro da vagina por quinze a vinte minutos antes da ejaculação.

- Quarta fase -

Lembre-se, é importante esperar pelo menos um dia antes de começar uma nova fase. O objetivo desta fase é *fazer com que o marido seja capaz de manter o pênis na vagina da esposa com movimentos bem suaves, por cerca de vinte minutos antes da ejaculação.*

1) Passar algum tempo acariciando amorosamente.
2) Assumir novamente a posição onde a esposa fica por cima do marido, inclinada para frente.
3) O marido deve começar a movimentar-se de leve, aprendendo assim a tolerar uma movimentação cada vez maior do pênis dentro da vagina.
4) Essa movimentação leve deve continuar por quinze a vinte minutos antes da ejaculação. Usar a técnica da pressão, se necessário.
5) Quando essa fase tiver sido dominada, o marido poderá ejacular com o pênis na vagina, mas deve continuar concentrando-se em suas próprias sensações, até que cada sessão prática termine e ele tenha ejaculado. Então, ele deve gastar o tempo necessário para manualmente levar a esposa ao orgasmo. (Lembre-se de que esta ainda é uma sessão de treinamento).

- Quinta fase -

O objetivo desta fase é *aprender a ter uma relação confortável na posição lateral.* (Esta posição permite melhor controle de movimentos, tanto para o marido quanto para a esposa, e permite ao marido o melhor controle ejaculatório possível.)

1) Passar algum tempo acariciando-se amorosamente.
2) Assumir novamente a posição em que a mulher fica sobre o marido, inclinada para a frente.
3) Colocar um travesseiro sobre a cabeça do marido e outro ao seu lado esquerdo.
4) A esposa leva a perna direita a uma posição estirada entre as pernas dele. Ela deixa a perna esquerda do lado de fora do corpo dele.
5) Ao mesmo tempo, o marido levanta a perna esquerda, flexionando o joelho e colocando-a sobre a cama.
6) A esposa coloca então todo o peso do corpo levemente para a direita, ao mesmo tempo que se inclina para a frente com o seu seio esquerdo no nível do peito esquerdo dele. Ela estará agora parcialmente apoiada pelo travesseiro que está ao lado esquerdo do marido. Para maior conforto da esposa, outro travesseiro pode ser colocado para servir de apoio à cabeça e ombros dela.
7) Serão necessárias diversas sessões de treinamento para que se aprenda a mudar com facilidade para essa posição lateral e ajeitar os braços e pernas da forma mais confortável possível. (Uma vez aprendida, essa posição é usada por muitos casais a maior parte do tempo.)
8) Nessa posição lateral, a movimentação deve ser cuidadosa, para que o pênis possa permanecer na vagina por vinte minutos antes da ejaculação.

Para Estabelecer o Controle Ejaculatório Permanente

1) Usar a técnica de aplicar a compressão pelo menos uma vez por semana pelos próximos seis meses.
2) Uma vez por mês, praticar a técnica de aplicação de compressão por toda uma sessão de vinte minutos.
3) Bom controle ejaculatório geralmente é obtido dentro

de três a seis semanas.

4) Dentro de seis a doze meses, o marido deve ser capaz de ser continuamente ativo na relação por dez a vinte minutos sem ejacular.
5) O marido controla totalmente a ejaculação quando tem orgasmo somente na hora em que resolve tê-lo.

Se a ênfase sobre o controle do orgasmo nessas sessões de treinamento for muito prolongada, o marido poderá às vezes, ficar temporariamente incapacitado de manter a ereção. Neste caso, não deve-se assustar. O que acontece é que esta parte do corpo do marido está apenas exigindo um breve descanso.

A lista de treinamento do Dr. Ed Wheat pode parecer, a princípio, algo cansativo e tedioso, porém se o casal reconhecer que o descontrole ejaculatório é a causa do desajuste e infelicidade sexual, verá que vale a pena gastar estas semanas de treinamento com dedicação e disciplina, que trará satisfação e alegria sexual para o resto da vida. Não são apenas os maridos que aprendem a se controlar para ejacular quando desejarem. A esposa, durante o treinamento, também descobrirá que pode usufruir muito mais da relação sexual, experimentando orgasmos múltiplos. É bom para o casal em todos os sentidos.

87. Ela tem problema de dispareunia (sexo doloroso para a mulher). (Marido)

Quando a relação sexual é com dores.

Quando a mulher sente dores durante o ato sexual, as causas podem ser tanto psicológicas quanto físicas. Como causas físicas temos as infecções e irritações na vagina, problema

de estrutura na área pélvica, ressecamento das paredes vaginais ou infecção das vias urinárias. Quando a jovem esposa sente dores logo no início da vida conjugal, pode ser que o seu hímen seja rígido, e deve ser rompido com cirurgia, diminuindo a aflição do casal e problemas futuros, decorrentes desta experiência inicial mal sucedida. Entretanto, só um exame ginecológico constatará o problema, pois o hímen pode ser normal e o medo pode estar causando a contração, não permitindo a lubrificação, e conseqüente dificuldade de penetração. Neste caso não se indica cirurgia, que não adianta, e sim psicoterapia.

Segundo Masters e Johnson, a maior parte dos casos de dispareunia reflete problemas psicológicos mais do que físicos, relacionados principalmente com dificuldade de lubrificação vaginal. Vários processos orgânicos podem causar este problema, como o uso de anti-histamínicos, vaginite atrófica ou diabetes melito. A maioria dos casos porém, parece estar relacionada com a falta de excitação sexual.

Antes do estudo das causas psicológicas, as possibilidades de causa orgânica devem ser eliminadas. O casal não deve demorar para buscar solução através da orientação médica.

88. Minha esposa não tem desejo e nem prazer sexual. (Marido)

Quando ela não sente nenhum prazer na relação sexual.

Frigidez é o nome dado a um problema sexual feminino caracterizado pela indiferença em relação ao estímulo sexual e pela conseqüente incapacidade para atingir o orgasmo.

É natural sentir o desejo sexual. Se a pessoa não tem ne-

nhum problema físico, não está em depressão ou em grave tensão emocional, a resposta ao estímulo deveria ocorrer. Se não ocorre é porque há algum mecanismo de inibição. O mecanismo neurológico é constituído de tal maneira, que pode ser "desligado" quando o cérebro "decide" que não quer mais sentir prazer.

A mulher não tem consciência de que seja ela a responsável pelo que ocorre. As causas podem ser várias. Uma das hipóteses é que trata-se de desejo primário, isto é, *uma pessoa que nunca sentiu o erótico, nunca praticou o auto-erotismo. Não sente atração por ninguém.* A pessoa está como que assexuada. O sexo não faz parte da sua existência. É mais provável que esta reação seja provocada por causas remotas, como o medo do que significa um sucesso sexual, o medo do desaponto, o temor da intimidade ou um conflito edipiano não resolvido (o pai é visto no marido, inconscientemente, o que não permite aproximação pelo temor ao incesto). A associação do sexo com o feio, negativo e culposo pode, também, pode ser uma das causas. A criança, dependendo de como é tratada, aprende de berço a se sentir culpada e reprimir seus impulsos sexuais.

A cura está na pessoa desaprender o que assimilou de errado, e aprender o que a Bíblia fala sobre a beleza do sexo e sua importância para a vida do casal. O capítulo sobre "Sexualidade Feminina" pode ajudar. A Bíblia diz: "E conhecereis a verdade e a verdade vos libertará" (Jo 8:32).

89. Ela só tem orgasmo clitoriano. (Marido)

Há diferença entre orgasmo vaginal e clitoriano?

A resposta é não, do ponto de vista da medicina. Fisiolo-

gicamente falando, só existe um tipo de orgasmo, quer seja produzido pelo pênis na vagina, quer pela estimulação manual do clitóris. No entanto, as mulheres relatam uma diferença nas sensações provocadas pelas duas experiências orgásticas, sendo que o orgasmo que resulta da proximidade durante o ato sexual *traz maior satisfação emocional.* Neste caso, existe uma diferença subjetiva, percebida por muitas mulheres.

90. Nunca compreendi muito bem o que é orgasmo. (Esposa)

Em busca de compreensão, para uma satisfação maior.

Atualmente, com a facilidade de acesso às informações, seja secular ou teológica, estão se desfazendo as idéias infundadas que surgiram na Idade Média, quando os teólogos romanos tentaram vincular ao pensamento cristão a filosofia asceta. Era a idéia distorcida que insinuava que tudo aquilo que produzisse prazer seria de origem diabólica, mas a Bíblia, palavra soberana de Deus, diz que "...é digno de honra o leito sem mácula" (Hb. 13:4). As aberrações eram as mais estúpidas que se possa imaginar. Alguns exemplos:

- Ensinavam que o Espírito Santo saía do quarto no momento do ato sexual, mesmo que fosse com o propósito de conceber um filho.

- Ensinavam que os casais deveriam se abster do ato sexual em todos os dias santos.

- Ensinavam que o casal não podia ter relação sexual às quintas-feiras, por ser o dia que Cristo fora preso; na sexta-feira em honra à sua crucificação; aos sábados, em respeito à virgem Maria; aos domingos, por causa da ressurreição de Jesus e nas

segundas-feiras, em respeito às almas dos falecidos; livres para o ato sexual apenas às terças e quartas-feiras.

Com a Reforma, os cristãos voltaram a estudar a Palavra de Deus, o que resultou na libertação destes conceitos distorcidos e danosos para vida do casal cristão. À proporção que as pessoas foram estudando as doutrinas fundamentais, também tomaram consciência de que o sexo fora criado por Deus para a *"satisfação e felicidade"* do casal 1 Co. 7.1-5, até chegarem à compreensão de que o ato sexual também é uma expressão de louvor a Deus, partindo do princípio de que o casal cristão não deixa de ser templo do Espírito Santo neste momento de intimidade.

- ORGASMO, como defini-lo ? -

Ninguém melhor do que a Dra. Marie Robinson, uma psiquiatra, casada, cuja maioria dos seus clientes são mulheres, para dar uma definição convincente. Ela descreve o orgasmo feminino da seguinte forma:

> "O orgasmo é a reação fisiológica, que culmina o ato sexual, um clímax belo e natural.. Nos instantes que precedem o orgasmo, a tensão muscular eleva-se a um ponto em que, se não fosse pela operação do instinto sexual, ela se tornaria fisicamente insuportável. Os movimentos pélvicos do homem e a movimentação do pênis, para diante e para trás, no interior da vagina, crescem em rapidez e intensidade. Os movimentos pélvicos da mulher também se intensificam e todo o seu corpo procura, a cada movimento, aumentar a maravilhosa sensação que experimenta no interior da vagina. Segundo inúmeras mulheres com quem já debati essa experiência, o prazer é causado mais pela sensação de ter a vagina ocupada ou pela

pressão e fricção na superfície posterior. No momento de maior tensão muscular, todas as sensações parecem receber um impulso para cima. A mulher experimenta esta tensão em um grau tão elevado que lhe parece ser impossível mantê-la por mais tempo. E realmente o é, pois aí então ela é dominada por uma série de espasmos musculares. Estes espasmos ocorrem no interior da vagina, produzindo nela ondas de intenso prazer. Essas ondas se transmitem para o corpo todo, simultaneamente: no tronco, rosto, braços e pernas – e até na planta dos pés. Esses espasmos que sacodem o corpo todo, convergindo na vagina, representam e constituem o verdadeiro orgasmo. Nesse momento, a cabeça se encurva para trás e a extremidade pélvica como que se volta para diante e para o alto, numa tentativa de obter maior penetração possível do pênis. Esses espasmos duram alguns segundos na maioria das mulheres, embora essa duração varie de pessoa para pessoa, e em algumas delas possam chegar a um minuto ou mais, conquanto vão decrescendo de intensidade. Muitas mulheres conseguem repetir isso duas ou três vezes antes que o companheiro atinja o orgasmo. Neurológica e psicologicamente, está aberto o caminho para outro orgasmo, e se o marido continuar com a ativação, ela poderá agir adequadamente. Já ouvi de algumas mulheres que o último orgasmo, por vezes, é mais intenso e satisfatório que o primeiro. Assim que a mulher se satisfaz nessa experiência orgástica, ela relaxa a tensão muscular e neurológica acumulada durante o período de preparação. Quando alcança satisfação completa, sua movimentação cessa, e pouco depois a pressão sangüínea, a pulsação, a secreção glandular, a tensão muscular e todas as modificações físicas que ocorrem e caracterizam o excitamento sexual, voltam às condições nor-

mais, ou até sub-normais. Tendo havido estudos detalhados das reações físicas tanto dos homens quanto das mulheres durante o ato sexual, creio ser importante entender que, dos menores detalhes até os orgasmos, as reações e as experiências subjetivas do prazer são paralelas nos dois sexos. As diferenças dignas de notas são que a mulher reage mais lentamente que o homem ao estímulo externo, e o orgasmo masculino é caracterizado pela ejaculação do líquido seminal no interior da vagina. A plena satisfação sexual é seguida de um estado de calma total. O corpo sente-se absolutamente sereno. Psicologicamente a pessoa sente completamente satisfeita, em paz com o mundo e com tudo o que há nele. A mulher, em particular, sente-se mais amorosa para com o companheiro que lhe proporcionou tanto gozo e lhe deu esse arrebatamento de êxtase. Muitas vezes, ela deseja abraçá-lo durante algum tempo e permanecer um pouco mais ao "clarão" que vai se apagando. Sem dúvida, com esta descrição, podemos dizer que o orgasmo é um experiência singular, fortíssima. Não existe outra experiência fisiológica ou psicológica que se compare à sua intensidade extasiante ou ao tremendo prazer que proporciona".

Uma das perguntas que muitas mulheres fazem, é se podem ter mais de um orgasmo durante a relação. A resposta é sim. O corpo da mulher foi projetado por Deus para ser multiorgástico. Porém, para que a esposa desfrute desta plenitude, todos os fatores de amor e consideração devem estar presentes e é imprescindível que haja estimulação adequada. Sendo assim ela poderá ter quantos orgasmo desejar. Existem algumas barreiras à multiplicidade do orgasmo, duas das quais são, as inibições e a falta de estimulação suficiente. Marido e mulher devem, a cada dia, se preocupar com o crescimento da qualidade do ato sexual. Há um texto em Cantares de Salomão

que nos incentiva a tornar a experiência da sexualidade rica e prazerosa: "Eu sou do meu amado, e ele me tem afeição. Vem, ó amado meu, saiamos ao campo, passemos as noites nas aldeias. Levantemo-nos de manhã para ir às vinhas, vejamos se florescem as vides, se já aparecem as tenras uvas, se já brotam as romãzeiras; ali te darei os meus amores. As mandrágoras exalam o seu perfume, e às nossas portas há todo o gênero de excelentes frutos, novos e velhos; ó amado meu, eu os guardei para ti" (Ct. 7:10-13).

91. Eu adulterei no passado e estou em dúvida se conto ou não para o meu cônjuge. (Esposa/Marido)

Quando não se sabe o que fazer depois que ocorreu uma infidelidade.

Esta é uma questão delicada e que merece um tratamento cauteloso, para não se criar muitos outros problemas tentando resolver um. Sempre existem diversos fatores a serem considerados. Não podemos generalizar os casos, cada um tem suas implicações. O conhecido autor do livro *Ato Conjugal*, Tim La Haray tem o seguinte parecer

"*Geralmente recomendo que não se conte ao cônjuge, desde que as condições que se seguem sejam preenchidas: arrependimento genuíno e confissão do pecado a Deus, Abandono definitivo do relacionamento ilícito, evitando-se qualquer tipo de conduta para com a outra parte; estabelecimento de salvaguardas espirituais, isto é, oração e meditação diárias; participação regular nos trabalhos da igreja; e uma conversa franca com o pastor*".

Todos que cometem um pecado de adultério devem compartilhar com o seu pastor, e o mesmo ajudará a administrar o problema da melhor maneira possível.

"Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça". (1 Jo. 1:9). " O que encobre as suas transgressões nunca prosperará, mas o que as confessa e deixa, alcançará misericórdia" (Pv. 28:13).

92. Ele é impotente e eu tenho necessidades sexuais como qualquer pessoa normal. Sou evangélica e não sei o que fazer. (Esposa)

Quando a solução depende de um milagre a cada dia.

- Impotência -

Impotência é uma palavra que, além de imprecisa, traz em si uma conotação muito negativa sendo por isso substituída pela expressão ***disfunção erétil***. A disfunção erétil é a incapacidade *sistemática* - isto é, muito freqüente - de ter ou manter uma ereção que permita, tanto pela rigidez do pênis, quanto pelo tempo de ereção, a penetração e realização do ato sexual. Alguns autores consideram a ejaculação precoce um tipo de disfunção erétil. Qualquer homem normal pode apresentar, em determinadas situações, dificuldade em ter ou manter a ereção. Dentre as causas mais comuns de distúrbio episódico de ereção, temos:

- excessos de bebida ou comida;
- abatimento por doença (gripe, por exemplo);
- cansaço físico;
- preocupação intensa;
- depressão por fato trágico, como a morte de pessoa querida;
- rejeição à parceira por algum motivo;

- conflitos com a parceira etc.

O bom desempenho sexual depende de:

- *bom estado geral de saúde;*
- alimentação saudável;
- sono adequado;
- exercícios físicos regulares;
- estresse reduzido;
- baixa tensão emocional;
- uso moderado de bebidas alcoólicas;
- não fumar;
- não usar drogas psicoativas sem acompanhamento médico;
- atitude positiva em relação ao sexo etc.

Quando a falha de ereção é freqüente, em qualquer situação, falamos em disfunção erétil, que pode ser classificada como *primária* ou *secundária*. *Na disfunção erétil primária* o homem nunca conseguiu manter uma relação sexual. *Na disfunção secundária* o homem já foi capaz de apresentar desempenho sexual satisfatório, mas perdeu essa capacidade.

Dentre as causas mais freqüentes de disfunção erétil, temos:

- distúrbios de irrigação sangüínea do pênis, congênitos ou decorrentes de doenças vasculares, como a arteriosclerose causada pelo tabagismo e por níveis elevados de colesterol,
- lesões do sistema nervoso central (cérebro ou medula espinhal) ou dos nervos relacionados à ereção,
- alcoolismo;
- abuso de drogas;
- efeito colateral de certos medicamentos;

- doenças cardíacas e degenerativas,
- diabete melito;
- distúrbios hormonais ou genéticos;
- estresse intenso;
- distúrbios emocionais;
- rotina e monotonia da vida conjugal.

Às vezes o indivíduo apresenta ereções dormindo, se masturbando ou por estimulação da parceira, mas não consegue manter a ereção durante a penetração.

Atualmente, quase todas as formas de disfunção erétil têm grandes chances de cura. É muito importante que o indivíduo procure ajuda médica especializada o mais rapidamente possível. Em muitos casos, um tratamento clínico ou uma cirurgia simples devolvem ou estabelecem o bom desempenho sexual de imediato. A indicação do procedimento mais adequado depende de consulta e exames realizados por médico andrologista. A seguir, os procedimentos disponíveis atualmente para os casos de disfunção erétil.

BOMBA HIDRÁULICA - O pênis é introduzido num cilindro no interior do qual se provoca baixa pressão, que faz o sangue passar para o interior dos corpos cavernosos. Um anel de borracha na base do pênis funciona como garrote, represando o sangue no pênis, que se mantém ereto.

CIRURGIA VASCULAR - É utilizada quando as artérias que conduzem o sangue para os corpos cavernosos estão obstruídas ou lesadas.

PRÓTESE MALEÁVEL - Tubos semi-rígidos de silicone são introduzidos no local dos corpos cavernosos.

PRÓTESE INFLÁVEL - Tubos ocos são introduzidos no local dos corpos cavernosos. Quando quiser uma ereção o

indivíduo pressiona uma bolsa subcutânea e o seu conteúdo (solução salina) passa para os tubos, causando a ereção.

CAVERJET - Injeção de prostaglandina (alprostadil) aplicada na base do pênis, dez minutos antes da penetração.

MUSE - Cápsula contendo prostaglandina (alprostadil) . É introduzida no interior da uretra dez minutos antes da penetração. Eficiente em 40% dos casos.

VIAGRA - Um comprimido oral contendo sildenafil que deve ser ingerido uma hora antes da relação sexual. Este medicamento é o mais moderno no tratamento das disfunções eréteis e apresenta eficácia em 80% dos casos. Em pacientes paraplégicos a eficiência do Viagra foi de 50%. Seu funcionamento depende do estímulo erótico.

93. Viagra seria a solução? (Marido/Esposa)

O Viagra (citrato de sildenafil)

As informações a seguir representam uma coletânea de dados de interesse dos consumidores obtidas a partir da literatura disponível sobre este medicamento e têm propósito meramente educacional.

Mecanismo de ação

O VIAGRA, medicamento lançado recentemente pela Pfizer, é a mais recente terapia para a **disfunção erétil (impotência).** A ação do VIAGRA se dá pela potencialização do mecanismo que provoca o relaxamento da musculatura lisa dos **corpos cavernosos do pênis**, aumentando neles o influxo de sangue e determinando assim ereções firmes e prolongadas. É importante ressaltar que o VIAGRA só funciona se hou-

ver estímulo sexual. *VIAGRA é um medicamento e não um afrodisíaco.*

Indicação

O VIAGRA é indicado para pacientes que apresentam disfunção erétil (impotência) de causa psicológica, orgânica ou mista, inclusive pacientes com história de: *doença arterial das coronárias e outras doenças cardíacas, hipertensão arterial, doença vascular periférica, diabetes melito, depressão, disfunção erétil após cirurgia da próstata, uso de anti-depressivos e anti-psicóticos, lesão da medula espinhal.*

Atenção: *A indicação do VIAGRA depende de uma avaliação médica completa.*

Eficácia

O VIAGRA mostrou-se eficiente em aproximadamente 80% dos pacientes tratados.

Idade

O VIAGRA mostrou-se eficiente em pacientes com idade variando entre 19 e 87 anos.

Efeitos colaterais e riscos.

Assim como qualquer outro medicamento, o VIAGRA pode determinar algum efeito colateral num certo número de pacientes. A atividade sexual em si é uma situação de risco cardíaco para pacientes idosos e/ou que apresentem doença cardíaca. Por isso, é importante a avaliação clínica completa antes de iniciar o uso de VIAGRA, assim como antes do uso de qualquer tratamento contra a impotência. Os médicos devem se assegurar do bom estado cardiovascular de seus pacientes antes de prescrever o VIAGRA. Os efeitos colaterais mais freqüentes

são: *dor de cabeça, rubor facial, má digestão, congestão nasal, alteração na visão das cores (azul / verde) e diarréia.*

Como o Viagra é usado.

O paciente deve ingerir um comprimido, na dose indicada pelo médico, uma hora antes da atividade sexual. O efeito se prolonga por, aproximadamente, quatro horas. É recomendado o uso de, no máximo, um comprimido por dia.

O uso do Viagra por homens que não apresentam disfunção erétil.

Não existem estudos sobre o uso recreativo do VIAGRA. O seu uso é recomendado apenas para pacientes com disfunção erétil.

Contra-indicações.

O VIAGRA é contra-indicado para pacientes que se utilizam de medicação contendo nitratos ou nitroglicerina. O resultado pode ser a queda severa e súbita da pressão arterial, com risco cardíaco.

O Viagra e as mulheres.

Os estudos com relação à eficácia do VIAGRA sobre o desempenho sexual das mulheres estão em andamento e ainda não se dispõe de resultados conclusivos (até 1999). Portanto, as mulheres ainda não devem fazer uso do VIAGRA.

Bebida alcoólica e Viagra.

A ingestão moderada de bebida alcoólica, concomitante ao uso de VIAGRA, não apresentou efeitos adversos significativos. É importante ressaltar que o álcool prejudica o desempenho sexual.

Dependência do Viagra.

Não existem evidências de que o VIAGRA possa causar dependência física ou psicológica. Podemos supor que pacientes com disfunção erétil de causa orgânica necessitarão sempre usar do medicamento. Por outro lado, em pacientes que apresentam disfunção erétil de causa exclusivamente psicológica, o VIAGRA poderá funcionar como terapia de apoio à psicoterapia, ajudando o paciente a superar suas dificuldades, tornando-se , depois, independente do VIAGRA.

A venda do Viagra.

No Brasil o VIAGRA é vendido em farmácias e drogarias em embalagens contendo quatro comprimidos, com 50 mg ou 100 mg de citrato de sildenafil. Por se tratar de medicamento de venda controlada, é exigida a receita médica, que fica retida nas farmácias.

94. Ele fica indiferente e me despreza quando estou menstruada. (Esposa)

Quando a sexualidade não é uma experiência vivida com inteligência.

Você sabe por que a mulher fica menstruada? Muitos homens agiriam diferente com suas esposas se soubessem por que Deus fez a mulher assim.

MENSTRUAÇÃO - Entre a puberdade e a menopausa, a mulher que não está grávida elimina a cada 28/30 dias o revestimento interno do útero. Da menarca (primeira menstruação) até à menopausa, o endométrio, que reveste o útero, prepara-se mensalmente para receber um ovo (óvulo já fecunda-

do). Esta preparação ocorre no sentido de propiciar ao ovo já fecundado condições adequadas para se instalar na parede uterina.. Se não ocorrer contato sexual que propicie a fecundação do óvulo, ele é eliminado. Portanto, em não ocorrendo uma fecundação e a conseqüente eliminação do óvulo junto com a mucosa, ocorre o fluxo menstrual. Este fluxo é formado pelo desligamento da mucosa que revestia o útero e com a eliminação das pontas dos vasos sangüíneos ligados a ela. Este processo de preparação para uma possível fecundação vai ocorrendo em ciclos mensais. Se em um destes ciclos um espermatozóide atingir o óvulo, fecundando-o, o ovo permanece instalado na parede uterina e vai desenvolvendo-se: é a formação do bebê. Neste caso a mulher não menstrua, pois a mucosa permanece para propiciar o desenvolvimento da gravidez.

Quando o homem não é capaz de dar carinho, aconchego e afeto sem sexo, a esposa se sente usada como um objeto. Quando o casal não pode praticar o ato sexual em função de algum problema, seria este o melhor momento para o marido demonstrar o quanto ama sua esposa e a respeita como eterna namorada, dando-lhe muito carinho, atenção e afago, independentemente da relação sexual.

95. Não conseguimos ainda uma definição do que realmente é a pratica sexual normal.(Marido/Esposa)

Talvez uma das muitas definições sobre a prática sexual que pode ajudar é a do Dr. Theodore Van de Velde: "O ato sexual normal é aquele que se dá entre dois indivíduos sexualmente amadurecidos, de sexos opostos, que exclua a crueldade, exclua o uso de meios artificiais para produzir sensações

voluptuosas, cujo alvo seja direta ou indiretamente a consumação da satisfação sexual , e que, tendo alcançado certo grau de estimulação, conclua com a emissão ou ejaculação do sêmen na vagina, e na culminação quase simultânea de sensação ou orgasmo para os dois".

96. Eu tenho sonhos eróticos com outras mulheres. Devo contar para minha esposa, a fim de que ela me ajude? (Marido)

Quando não é interessante compartilhar.

Nem toda mulher é madura o suficiente para compreender o que se passa com o marido. Compartilhar com a esposa "sonhos eróticos" pode gerar ciúmes e outros sentimentos. Pense que não é interessante contar para esposa. Você pode, através da oração, meditação na Palavra e disciplina da mente, ser liberto disto.

97. No momento do ato sexual com o meu marido, pensei em um outro homem. Tenho dúvida se isto é pecado ou não. (Esposa)

Quando a fantasia se torna um adultério.

"Eu, porém, vos digo, que qualquer que atentar numa mulher para a cobiçar, já em seu coração cometeu adultério com ela" (Mt. 5:28).

Este tipo de fantasia não deixa de ser adultério. Qualquer pessoa que aceita passivamente que isso aconteça em sua mente, comete pecado. Todo pecado, primeiro é concebido na mente

e depois se transforma em comportamento e prática. Na carta aos Hebreus, no capítulo treze e versículo quatro, a Palavra do Senhor diz: "Venerado seja entre todos o matrimônio e o leito sem mácula; *porém, aos que se dão à prostituição, e aos adúlteros*, Deus os julgará".

98. Ele me confessou que é viciado em pornografia. (Esposa)

Quando uma confissão revela um pedido de socorro e desejo de libertação.

"O que encobre as suas transgressões nunca prosperará, mas o que as **confessa e deixa**, *alcançará misericórdia" (Pv. 28:13).*

Quando o cônjuge abre o coração e confessa seu erro, é porque deseja mudança, libertação e cura. Esta é uma oportunidade singular para o casal demonstrar o quanto é amigo e irmão em Cristo. Ninguém melhor do que o cônjuge para compreender, apoiar, auxiliar e amparar o outro no momento em que existe uma luta contra algo que quer destruir sua alma do outro.

É necessário que haja profundo arrependimento. Arrepender-se envolve três passos decisivos: *1)Tristeza pelo pecado; 2) Confissão do pecado e 3) Abandono do pecado.* O texto de Provérbios 28:13 é claro: "o que confessa e deixa o erro, alcança a vitória em Deus."

99. Não agüento mais o mau-humor pré-menstrual da minha esposa. (Marido)

Quando há flutuações emocionais.
TPM - Tensão Pré-menstrual

Durante o ciclo menstrual é comum ocorrer flutuações emocionais, principalmente durante os quatro ou cinco dias que antecedem a menstruação. Isto acontece por causa das mudanças nos níveis de estrogênio e progesterona. É quase certo que metade das mulheres que estejam menstruando regularmente tenham dores de cabeça, dores nas costas, cólicas, tensão, irritabilidade ou depressão. Porém, apenas 10% das mulheres sofre problemas a ponto de terem suas atividades normais interrompidas devido às mudanças pré-menstruais. Alguns médicos encontraram uma forma simples de explicar o efeito que os hormônios têm sobre a mulher nessa época do mês. Eles equiparam *estrogênio (E) à energia, e progesterona (P) à paz.* Simplificando, as mulheres são mais extrovertidas e ativas na primeira parte do ciclo menstrual, quando os níveis de estrogênio estão altos. Gradualmente, na segunda metade do ciclo, elas se tornam mais passivas e às vezes deprimidas, pois nessa época o nível de progesterona se eleva. Quase sempre a progesterona acalma o nervosismo e a irritação que costumam atacar as mulheres antes da menstruação, quando os níveis de estrogênio estão altos.

O tratamento para os problemas menstruais deve ser o recomendado pelo médico, e na maioria das vezes não é complicado.

100. Eu tenho seios pequenos e estou querendo colocar silicone, pensando no meu marido. (Esposa)

Quando um reparo na estética é o grande dilema de uma mulher.

Infelizmente, quem estabelece o padrão de beleza a ser seguido hoje é a mídia, principalmente a TV. Está havendo um culto à beleza estética, e isto é muito prejudicial. As mulheres que já injetaram silicone nos seios devem pedir perdão a Deus e esquecer o que aconteceu. As que pensam em fazê-lo, devem evitar. Um corpo estranho encerrado dentro de seus tecidos pode provocar complicações. O silicone pode vazar e o atrito com as células do seio pode provocar nódulos, alguns malígnos. A mulher precisa aprender a aceitar-se como Deus a fez – talvez esta seja a raiz do problema. É bom que todas compreendam que o tamanho dos seios não interfere no prazer durante a prática do ato sexual. "O importante não é o tamanho da varinha de condão, mas a mágica que ela faz".

101. Ela quer que eu faça teste de HIV por causa do meu passado. (Marido)

Quando o bom senso deve falar mais alto.

Quando no passado a pessoa se envolveu com drogas, homossexualismo, prostituição, etc., independentemente da sua vida reta, íntegra e transformada hoje, deve fazer exames antes de se casar, para não comprometer a saúde do futuro cônjuge. Quando a Bíblia diz (em 2 Co 5:17): "Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis

que tudo se fez novo", este "novo", não tem necessariamente a ver com o "homem-físico" e sim com o "homem-espiritual". O fato da pessoa estar salva, não significa que todas as enfermidades desapareceram do seu corpo físico. Passar por exame pré-conjugal é uma atitude correta e prudente.

102. Tudo indica que ele está com problema na próstata, porém não quer ir ao médico. (Esposa)

Quando ir ao médico é imprescindível.

A anatomia

- A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, localizada abaixo da bexiga e ao redor da uretra.
- Pesa cerca de 30 gramas e tem a forma de uma nóz.
- Produz um líquido leitoso que compõe cerca de 30% do volume do sêmen e que serve para proteger os espermatozóides contra a acidez da uretra e da vagina.

Metade dos homens na faixa dos 50 anos pode enfrentar sintomas como dificuldade para urinar, necessidade de ir ao banheiro várias vezes à noite e sensação de que a bexiga não foi totalmente esvaziada após as micções.

Estas alterações surgem por causa do crescimento da próstata (glândula do aparelho genital masculino), que provoca um estreitamento na uretra – canal de passagem da urina. Com a idade, a próstata fica mais sensível à influência da testosterona (hormônio masculino) e de fatores de crescimento. Estas substâncias estimulam a proliferação das suas células e a glândula aumenta de tamanho. O problema é conhecido como hiperplasia benigna da próstata ou HPB.

Na HPB, além do crescimento da próstata, alterações no recebimento e na transmissão do estímulo nervoso (alterações sensoriais) também dificultam o ato de urinar. *Não há nenhuma forma eficaz de prevenir o aumento da próstata.* Segundo Miguel Srougi, chefe do Departamento de Urologia do Hospital Beneficência Portuguesa, o número de homens com sintomas causados pela HPB aumenta de acordo com a idade. Aos 80 anos, 80% dos homens têm algum grau de aumento na glândula. Srougi diz que metade desses homens vai precisar controlar a HPB com remédios que tentam a "encolher" a glândula. 20 a 25% têm sintomas mais intensos e acabam precisando retirar a próstata através de uma cirurgia.

O aumento da próstata pode gerar algumas complicações como infecções urinárias, interrupção total do fluxo de urina e até insuficiência renal (falência dos rins). No entanto, não há relação entre a HPB e o câncer de próstata.

A primeira droga que surgiu para combater o crescimento da próstata foi a Finasterida – que bloqueia a ação dos hormônios masculinos sobre a glândula. Normalmente a testosterona entra na próstata, sofre a ação de uma enzima e é transformada na molécula DHT – que estimula a proliferação das células. A Finasterida inibe a atividade desta enzima e corta o estímulo para o aumento da próstata. No entanto, a droga não produz bons resultados em todos os pacientes. Apenas um terço deles tem respostas favoráveis.

O laboratório que produziu a droga trabalha no desenvolvimento de um novo medicamento (MK-434), derivado da finasterida que seria mais eficaz. Outras drogas menos específicas podem ser úteis. São medicamentos usados no tratamento da hipertensão arterial que melhoram o funcionamento sensorial da próstata.

Toque retal mostra se a glândula esta normal

Todo homem, a partir dos 50 anos, deve fazer exames periódicos para detectar alterações na sua próstata. O exame mais simples e rápido é o toque retal. O médico introduz um dedo lubrificado através do ânus para poder alcançar a próstata. O toque revela se a glândula está com o tamanho adequado e se sua consistência está normal.

A próstata, em geral, tem uma superfície regular e a consistência de uma borracha. Em caso de câncer, ela pode ficar dura, irregular e com nódulos (mais espessa). O câncer de próstata é uma das maiores preocupações dos médicos. É o mais freqüente entre os homens nos Estados Unidos, tendo superado os casos de câncer de pulmão e de intestino grosso (cólon). Ele é também o segundo câncer que mais mata os homens. Estatísticas apontam que mais de 10% dos homens vão desenvolver câncer de próstata ao longo da sua vida. Em estágios iniciais, a chance de cura está ao redor dos 80%. Em casos avançados a chance cai para 20%.

Segundo Miguel Srougi, o exame de toque retal pode diagnosticar as alterações em 70% dos casos de câncer de próstata. A dosagem do PSA (antígeno prostático específico) no sangue, também detecta 70% dos casos de câncer de próstata. A combinação entre os dois métodos aumenta a capacidade de detecção para 95%. Srougi alerta que um aumento no teste do PSA não significa necessariamente que o homem está com câncer. O PSA é um indicador de alterações na próstata. Homens com hiperplasia benigna da próstata (HPB) ou com uma infecção na glândula também podem ter aumento no valor desse teste.

Homens com história na família de câncer de próstata têm maiores riscos de desenvolver a doença. Para eles, os métodos de detecção devem ser usados a partir dos 40 anos.

"Não basta amar a Deus e ao próximo, o homem deve amar a si mesmo. Quando existe amor próprio, a pessoa nunca menospreza a importância da manutenção da sua saúde. Cuidar bem do corpo é preservar o templo do Espírito Santo".

103. Não sei quase nada sobre câncer do colo do útero e câncer de mama. (Esposa)

Quando a informação pode ser decisiva na prevenção do câncer.

- 1. O que é câncer? -

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado (**maligno**) de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se (**metástase**) para outras regiões do corpo. Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores (acúmulo de células cancerosas) ou **neoplasias malignas**. Por outro lado, um **tumor benigno** significa simplesmente uma massa localizada de células que se multiplicam vagarosamente e se assemelham ao seu tecido original, raramente constituindo um risco de vida.

Os diferentes tipos de câncer correspondem aos vários tipos de células do corpo. Por exemplo, existem diversos tipos de câncer de pele porque a pele é formada de mais de um tipo de célula. Se o câncer tem início em tecidos epiteliais como pele ou mucosas, ele é denominado **carcinoma**. Se começa em tecidos conjuntivos como osso, músculo ou cartilagem é chamado de **sarcoma**.

Outras características que diferenciam os diversos tipos de câncer entre si são a velocidade de multiplicação das células e a capacidade de invadir tecidos e órgãos vizinhos ou distantes (**metástases**).

- 2. Câncer do Colo do Útero -

No Brasil, estima-se que o câncer do colo do útero seja o segundo mais comum na população feminina, só sendo superado pelo de mama. Este tipo de câncer representa 15% de todos os tumores malignos em mulheres. É uma doença possível de ser prevenida, estando diretamente vinculada ao grau de subdesenvolvimento do país.

De acordo com as Estimativas sobre Incidência e Mortalidade por Câncer do Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de colo do útero foi responsável pela morte de 6.815 mulheres no Brasil em 1998. Para 1999 estimava-se 6.900 novos óbitos. As estimativas apontavam, neste ano, para o diagnóstico de 20.650 novos casos. Isto representava um coeficiente de 26,28 novos casos de câncer do colo do útero para cada 100.000 habitantes do sexo feminino.

a) Fatores de Risco

Vários são os fatores de risco identificados para o câncer do colo do útero. Os fatores sociais, ambientais e os hábitos de vida, tais como baixas condições sócio-econômicas, atividade sexual antes dos 18 anos de idade, pluralidade de parceiros sexuais, vício de fumar (diretamente relacionado à quantidade de cigarros fumados), parcos hábitos de higiene e o uso prolongado de contraceptivos orais são os principais. Estudos recentes mostram ainda que o vírus do papiloma humano (HPV) e o Herpesvírus Tipo II (HSV) têm papel impor-

tante no desenvolvimento da displasia das células cervicais e na sua transformação em células cancerosas. O vírus do papiloma humano (HPV) está presente em 94% dos casos de câncer do colo do útero.

b) Prevenção

Apesar do conhecimento cada vez maior nesta área, a abordagem mais efetiva para o controle do câncer do colo do útero continua sendo o rastreamento através do exame preventivo. É fundamental que os serviços de saúde orientem sobre o que é e qual a importância do exame preventivo, pois a sua realização periódica permite reduzir em 70% a mortalidade por câncer do colo do útero na população de risco. O Instituto Nacional de Câncer, por intermédio do Pro-Onco (Coordenadoria de Programas de Controle de Câncer) tem realizado diversas campanhas educativas para incentivar o exame preventivo tanto voltadas para a população quanto para os profissionais da saúde.

c) Exame Preventivo

O exame preventivo do câncer do colo do útero - conhecido popularmente como exame de Papanicolaou - é indolor, barato e eficaz, podendo ser realizado por qualquer profissional da saúde treinado adequadamente, em qualquer local do país, sem a necessidade de uma infra-estrutura sofisticada. Ele consiste na coleta de material para exame, que é tríplice, ou seja, da parte externa do colo (ectocérvice), da parte interna do colo (endocérvice) e do fundo do saco posterior da vagina. O material coletado é afixado em lâmina de vidro, corado pelo método de Papanicolaou e, então, examinado no microscópio. Para a coleta do material, introduz-se um espéculo vaginal e procede-se à escamação ou esfoliação da superfície do colo e da vagina com uma espátula de madeira. Em mulheres grávidas, deve-se evitar a coleta endocervical. A fim de garantir a

eficácia dos resultados, a mulher deve evitar relações sexuais um dia antes do exame, não usar duchas, medicamentos vaginais ou anticoncepcionais locais nos três dias anteriores ao exame e não submeter-se ao exame durante o período menstrual.

d) Quando Fazer o exame Preventivo?

Toda mulher com vida sexual ativa deve submeter-se a exame preventivo periódico, dos 20 aos 60 anos de idade. Inicialmente o exame deve ser feito a cada ano. Se dois exames anuais seguidos apresentarem resultado negativo para displasia ou neoplasia, o exame pode passar a ser feito então a cada três anos. O exame também deve ser feito nas seguintes eventualidades: período menstrual prolongado, além do habitual, sangramentos vaginais entre dois períodos menstruais, ou após relações sexuais ou lavagens vaginais. O exame deve ser feito dez ou vinte dias após a menstruação, pois a presença de sangue pode alterar o resultado. Mulheres grávidas também podem realizar o exame. Neste caso, são coletadas amostras do fundo-de-saco vaginal, posterior e da ectocérvice, mas não da endocérvice, para não estimular contrações uterinas.

e) Sintomas

Quando não se faz prevenção e o câncer do cólo do útero não é diagnosticado em fase inicial, ele progredirá, ocasionando sintomas. Os principais sintomas do câncer do colo do útero, já localmente invasivo, são o sangramento no início ou no fim da relação sexual e a ocorrência de dor durante a relação.

- 3. Câncer de Mama -

O câncer de mama é provavelmente o mais temido pelas mulheres devido à sua alta freqüência e sobretudo pelos seus efeitos psicológicos, que afetam a percepção da sexualidade e

a própria imagem pessoal. Ele é relativamente raro antes dos 35 anos de idade, mas, acima desta faixa etária, sua incidência cresce rápida e progressivamente.

Este tipo de câncer representa nos países ocidentais uma das principais causas de morte em mulheres. As estatísticas indicam o aumento de sua freqüência tanto nos países desenvolvidos quanto nos países em desenvolvimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nas décadas de 60 e 70, registrou-se um aumento de 10 vezes em suas taxas de incidência, ajustadas por idade, nos registros de câncer de base populacional de diversos continentes. Tem-se documentado também o aumento no risco de mulheres migrantes de áreas de baixo risco para áreas de alto risco. ***Nos Estados Unidos, a Sociedade Americana de Cancerologia indica que uma em cada 10 mulheres tem a probabilidade de desenvolver um câncer de mama durante a sua vida.***

No Brasil, o câncer de mama é o que mais causa mortes entre as mulheres. Dos 269.000 novos casos de câncer com previsão de serem diagnosticados em 1998, o câncer de mama seria o principal a atingir a população feminina, sendo responsável por 32.695 novos casos e 7.165 óbitos.

a) Sintomas

O sintoma do câncer de mama, já localmente detectável ao exame físico, é o aparecimento de nódulo ou caroço no seio, com ou sem irritação e dor no local.

b) Fatores de Risco

As causas de câncer de mama são ainda desconhecidas. O histórico familiar constitui o fator de risco mais importante, especialmente se o câncer ocorreu na mãe ou em irmã, se foi bilateral e se desenvolveu antes da menopausa. Outro fator de risco é a exposição à radiação ionizante antes dos 35 anos. A menopausa tardia (além dos 50 anos, em média) está associa-

da a uma maior incidência, assim como a primeira gravidez após os 30 anos de idade. No entanto, ainda não está comprovado se a mulher que retarda intencionalmente a gravidez para depois dos 30 anos tem maior risco de que aquelas cuja gravidez não pôde ocorrer espontaneamente.

Continua sendo alvo de muita controvérsia o uso de contraceptivos orais no que diz respeito à sua associação com o câncer de mama. Aparentemente, certos subgrupos de mulheres, com destaque para as que usaram pílulas com dosagens elevadas de estrogênios ou por longo período de tempo, têm maior risco. Outro fator de risco é a ingestão regular de álcool, mesmo que em quantidade moderada, que gera um aumento moderado do risco de câncer de mama.

c) Detecção Precoce

As formas mais eficazes para detecção precoce do câncer de mama são o auto-exame das mamas, o exame clínico e a mamografia. As pesquisas indicam um impacto significativo do Auto-Exame das Mamas - AEM na detecção precoce do câncer de mama, registrando-se tumores primários menores e menor número de linfonodos axilares invadidos pelo tumor (ou por células neoplásicas) nas mulheres que fazem este exame regularmente. A sobrevida em cinco anos tem sido de 75% entre praticantes do AEM contra 57% entre as não-praticantes. Esta vantagem na sobrevida persiste quando se ajusta por idade, método de detecção, histórico familiar e demora na aplicação do tratamento.

O auto-exame das mamas deve ser realizado uma vez por mês. A melhor época é uma semana após a menstruação. Para as mulheres que não menstruam mais, o auto-exame deve ser feito em um mesmo dia de cada mês, à sua livre escolha, como por exemplo todo dia 15.

As mulheres devem estar alertas para as seguintes obser-

vações: - As mamas nem sempre são rigorosamente iguais - O auto-exame não substitui o exame clínico de rotina, que deve ser anual para mulheres acima de 50 anos de idade - A presença de um nódulo mamário não é obrigatoriamente indicadora de neoplasia maligna - Em 90% dos casos é a própria mulher quem descobre alterações em sua mama.

No auto-exame, as mulheres devem procurar:

- Diante do Espelho:

Deformação ou alterações no formato das mamas;

Abaulamentos ou retrações;

Ferida ao redor do mamilo.

- No Banho ou Deitada:

Caroços nas mamas ou axilas;

Secreção pelos mamilos.

d) Auto-exame das Mamas

1- Controle primeiro a metade interna da mama esquerda. Você sente algum endurecimento, nódulo ou algum lugar doloroso?
2- Apalpe agora a metade externa da mama esquerda, em geral mais dura e, por último, a região do mamilo.
3- Com a ponta dos dedos da mão direita, apalpe a cavidade da axila. Você percebe algum nódulo?
4- Comprima o mamilo entre os dedos polegar e indicador, e observe se produz um derrame.

A auto-exploração das mamas é um método simples e seguro para se descobrir a tempo qualquer alteração.

e) O Exame Clínico das Mamas

O exame clínico é feito por um profissional da saúde treinado, que faz uma avaliação sistematizada das mamas. A efici-

ência do exame é proporcional ao grau de habilidade e experiência do profissional para detectar qualquer anormalidade nas mamas examinadas. Ele deve ser realizado anualmente, e o médico indicará a necessidade de mamografia.

f) A Mamografia

A mamografia é o exame radiológico dos tecidos moles das mamas e é considerado um dos mais importantes procedimentos para o rastreio do câncer ainda impalpável de mama. A sensibilidade da mamografia é alta, ainda que, na maioria dos estudos feitos, sejam registradas perdas entre 10 a 15% dos casos de câncer detectáveis ao exame físico. A sensibilidade da prova é muito menor em mulheres jovens. A mamografia, devido à sua pouca eficácia em mulheres com menos de 40 anos e mais de 70, em termos epidemiológicos e de saúde pública, não deve ser utilizada em programas maciços, e sim ser indicada no seguimento das mulheres de alto risco ou com suspeitas de doenças mamárias.

O rastreamento do câncer de mama feito pela mamografia, com periodicidade de um a três anos, reduz significativamente a mortalidade em mulheres de 50 a 70 anos. Nas mulheres com menos de 50 anos, existe pouca evidência deste benefício. O Instituto Nacional de Câncer recomenda que o Exame Clínico das Mamas - ECM seja realizado a cada três anos pelas mulheres com menos de 35 anos, a cada dois anos pelas mulheres entre 35 e 39 anos e anualmente pelas mulheres entre 40 e 49 anos. As mulheres na faixa etária entre 50 e 70 anos devem submeter-se ao exame anual ou semestralmente, sendo a mamografia indicada em casos suspeitos e de alto risco.

- 4. O que Causa o Câncer? -

As causas de câncer são variadas, podendo ser externas ou internas ao organismo, estando ambas inter-relacionadas. As causas externas relacionam-se ao meio ambiente e aos hábitos ou costumes próprios de um ambiente social e cultural. As causas internas são, na maioria das vezes, geneticamente pré-determinadas e estão ligadas à capacidade do organismo de se defender das agressões externas. Esses fatores causais podem interagir de várias formas, aumentando a probabilidade de transformações malignas nas células normais.

De todos os casos, 80% a 90% dos cânceres estão associados a fatores ambientais. Alguns deles são bem conhecidos: o cigarro pode causar câncer de pulmão, a exposição excessiva ao sol pode causar câncer de pele, e alguns vírus podem causar leucemia. Outros estão em estudo, tais como alguns componentes dos alimentos que ingerimos, e muitos são ainda completamente desconhecidos. O envelhecimento traz mudanças nas células que aumentam a sua suscetibilidade à transformação maligna. Isso, somado ao fato de as células das pessoas idosas terem sido expostas por mais tempo aos diferentes fatores de risco para câncer, explica em parte o porquê de o câncer ser mais freqüente nesses indivíduos.Os fatores de risco ambientais de câncer são denominados cancerígenos ou carcinógenos. Esses fatores atuam alterando a estrutura genética (DNA) das células.

O surgimento do câncer depende da intensidade e duração da exposição das células aos agentes causadores de câncer. Por exemplo, o risco de uma pessoa desenvolver câncer de pulmão é diretamente proporcional ao número de cigarros fumados por dia e ao número de anos que ela vem fumando.

a) Fatores de Risco de Natureza Ambiental

Os fatores de risco de câncer podem ser encontrados no meio ambiente ou podem ser herdados. A maioria dos casos de câncer (80%) está relacionada ao meio ambiente, no qual encontramos um grande número de fatores de risco. Entende-se por ambiente o meio em geral (água, terra e ar), o ambiente ocupacional (indústrias químicas e afins) o ambiente de consumo (alimentos, medicamentos) o ambiente social e cultural (estilo e hábitos de vida).

As mudanças provocadas no meio ambiente pelo próprio homem, os "hábitos" e o "estilo de vida" adotados pelas pessoas, podem determinar diferentes tipos de câncer.

b) Hábitos Sexuais e Câncer

Certas características de comportamento sexual aumentam a chance de exposição a vírus carcinogênicos sexualmente transmissíveis.

A promiscuidade sexual, a falta de higiene, a precocidade do início da vida sexual (antes dos 18 anos de idade), bem como a variedade de parceiros, tanto da mulher como do seu companheiro, estão relacionados a um maior risco de câncer do colo uterino. Esses fatos sugerem que os hábitos sexuais contribuem para a propagação de agentes sexualmente transmissíveis, capazes de induzir ao câncer.

Eis alguns tipos de vírus com potencial carcinogênico que podem ser transmitidos sexualmente:

· o herpesvírus tipo II e o papilomavírus (HPV) estão relacionados ao câncer do colo uterino;

· o vírus HIV (Human Immunodeficiency Virus), associado a outros tipos de vírus, como o citomegalovírus e os herpesvírus I e II, pode desencadear o aparecimento de sacoma de Kaposi, câncer de língua e de reto, respectivamente, em pa-

cientes portadores de AIDS;

· o vírus HTLV-I associa-se a leucemias e ao linfoma de linfócitos T;

· o vírus da hepatite B relaciona-se ao câncer de fígado.

c) Fatores de Risco de Natureza Constitucional

São raros os casos de cânceres que se devem exclusivamente a fatores hereditários, familiares e étnicos, apesar de o fator genético exercer um importante papel na oncogênese. Um exemplo são os indivíduos portadores de retinoblastoma que, em 10% dos casos, apresentam história familiar deste tumor.

Alguns tipos de câncer de mama, estômago e intestino parecem ter um forte componente familiar, embora não se possa afastar a hipótese de exposição dos membros da família a uma causa comum. Determinados grupos étnicos parecem estar protegidos de certos tipos de câncer: a leucemia linfocítica é rara em orientais, e o sarcoma de Ewing é muito raro em negros.

- 5. Dez Dicas Para se Proteger do Câncer -

1) Pare de fumar ! Esta é a regra mais importante para prevenir o câncer.

2) Uma dieta alimentar saudável pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%. Coma mais frutas, legumes, cereais e menos carnes e alimentos gordurosos. Sua dieta deve conter diariamente pelo menos 25 gramas de fibras, e a quantidade de gordura não deve ultrapassar 20% do total de calorias ingeridas.

3) Procure abrir mão totalmente ou limitar a ingestão de bebidas alcólicas. Os homens não devem tomar mais do que dois drinks por dia, enquanto as mulheres devem limitar este

consumo a um drink. Além disso, incorpore a prática de exercícios físicos à sua rotina diária. Excercite-se moderamente durante pelo menos 30 minutos, 5 vezes por semana.

4) A mulher deve fazer um auto-exame das mamas todo mês. Com 35 anos de idade a mulher deverá submeter-se a uma mamografia de base, com 40 anos, uma ou duas mamografias de segmento e a partir dos 50 anos uma mamografia anual.

5) A mulher a partir dos 20 anos deverá submeter-se anualmente a um exame preventivo do colo do útero (Papanicolaou).

6) O homem deverá fazer um auto-exame dos testículos todo mês.

7) Homens e mulheres com mais de 50 anos devem solicitar ao médico um exame anual de sangue oculto nas fezes.

8) Os homens com mais de 50 anos devem procurar o médico regularmente para o exame de toque retal para prevenir o câncer de próstata.

9) Evite a exposição prolongada ao sol e use filtro protetor solar fator 15 ou superior.

10) Faça regularmente um auto-exame da boca e da pele.

104. Até que idade o casal pode praticar o ato sexual?

"Aposentadoria não significa o fim dos prazeres amorosos".

Não poderia concluir esta obra, sem escrever sobre o ato sexual nos anos do outono da vida. Os casais jovens devem se preparar sexualmente para o futuro, assim como se preparam

financeiramente. Esta é uma questão que talvez preocupe muitas pessoas: "Até que idade vou funcionar bem sexualmente?"

O ponto de maior capacidade responsiva sexual do homem ocorre aos dezessete anos, e a mulher tem maior atividade sexual aos vinte anos sendo aos quarenta anos o período de maior responsividade.

O declínio na resposta sexual masculina, a partir dos dezessete anos, acontece tão lentamente e de forma tão individual que, provavelmente, o conhecimento deste fato surpreenderá a muitos. As mudanças nas respostas sexuais ficam mais nítidas em torno dos cinqüenta anos, principalmente na área do orgasmo. Há uma diminuição da sua freqüência e da sua importância para o indivíduo, podendo, entre os homens de cinqüenta a sessenta anos, haver um espaço de uma a duas semanas entre uma relação e outra. O orgasmo pode ser sem ejaculação, ou com redução do semên, o que diminui a sua intensidade, apesar de poder ser ainda muito prazeroso. Após os cinqüenta anos, há uma diminuição na produção de espermatozóides, mas não uma extinção, pois o homem o produzirá até a década dos noventa anos.

Após o pico da resposta sexual da mulher, que ocorre entre os trinta e cinco e quarenta anos de idade, segue-se um declínio, porém bem mais lento do que o do homem.

As principais mudanças físicas na sexualidade feminina, fora a puberdade, ocorre no climatério, que é a fase de transição entre o período fértil e a velhice da mulher. Nesta fase aparece a perda progressiva da função ovariana. O climatério começa com a irregularidade nos ciclos menstruais. É a pré-menopausa e pode durar de meses a anos, dependendo do organismo. A menopausa significa a parada da menstruação ao redor dos quarenta e cinco e cinqüenta anos. Para não correr o risco de engravidar-se, a mulher deve continuar usando

anticoncepicional até completar um ano sem ocorrência da menstruação.

A cessação abrupta do funcionamento ovariano produz uma queda drástica na produção de estrógeno. Como conseqüência, ocorre uma atrofia da mucosa vaginal, o que pode tornar a relação sexual um pouco dolorosa, ou provocar sangramento nas paredes da vagina, uma diminuição na lubrificação vaginal, tornando a penetração mais difícil. Podem ocorrer também mudanças na estabilidade emocional, que diminui; a mulher fica mais agressiva, irritável, tensa e deprimida. Muitas sofrem de instabilidade vasomotora, que são as chamadas "ondas de calor" ou "fogacho", dor de cabeça, dor quando urina após a relação, tontura, palpitação ou dor nas costas.

Todos estes sintomas podem ser aliviados com orientação médica, através do estrogênio. Entretanto, como este tratamento também apresenta desvantagens como estimulação do crescimento de fibromas uterinos, displasia mamária, crescimento impróprio do endométrio e pode aumentar a velocidade do crescimento de tumores cancerígenos das mamas e, em especial, do endométrio, os médicos têm que tomar muito cuidado na recomendação do seu uso. Mulheres com familiares que apresentam câncer de mama devem evitar o uso de estrogênio.

Uma alternativa para a diminuição da dor na vagina durante o ato sexual é o uso de cremes que contêm estrogênio. As alterações de "ondas de calor" podem ser controladas com drogas não-hormonais. É possível, apresentando resultados positivos, o tratamento com outros hormônios que não o estrogênio.

Menopausa:

É bom deixar claro que muitas coisas que se dizem sobre a menopausa não são verdades. O fim da capacidade de reprodução não significa o fim da sexualidade feminina. Como disse os pesquisadores Masters e Johnson: "Não há razão pela

qual se deva esperar que o marco da menopausa embote a capacidade, o desempenho ou o impulso sexual da mulher. Não há limite de tempo traçado pelo avançar dos anos à sexualidade feminina".

A escritora Simone de Beavouir, no seu livro *"O segundo Sexo"*, lembra que o drama feminino na terceira idade é justamente o interesse da mulher pelo sexo enquanto os seus companheiros começam a perder este interesse.

Quero reforçar o que já disse. O que determinará como a mulher viverá esta idade está na sua cabeça. O sexo é muito mais uma questão psicológica do que física.

Gosto do que escreveu o Dr. Ed Wheat : "A máxima que melhor se aplica ao sexo depois dos sessenta anos é simples - *Use-o ou perca-o!"* Os casais que se mantiverem ativos na prática do ato sexual, com certeza continuarão desfrutando do prazer desta bênção , mesmo depois dos sessenta anos.

Conclusão

Sabemos que não existe relacionamento perfeito e que todo ser humano nasce propenso ao erro. Porém, a Palavra de Deus nos diz: "E conhecereis a verdade e a verdade vos libertará". Quando há humildade para ouvir, aceitar e colocar em prática as verdades reveladas nas Escrituras, aí então Deus usa o casamento como fonte de prazer, felicidade e realização, como resultado da Sua Graça.

"Bem-aventurado aquele que teme ao Senhor e anda nos seus caminhos.

Pois comerás do trabalho das tuas mãos;

feliz serás, e te irá bem.

A tua mulher será como a videira frutífera aos lados da tua casa; os teus filhos como plantas de oliveira à roda da tua mesa.

Eis que assim ***será abençoado*** o homem que teme ao Senhor" (Sl. 128:1-4).

"O sucesso de um casamento não está em encontrar a pessoa certa, mas ser a pessoa certa".

Teste para Marido e Esposa

Com o objetivo de refletir sobre nosso desempenho na vida a dois, elaboramos aqui algumas questões que permitem medir o nível do seu compromisso com o cônjuge. Responda as questões abaixo e em seguida verifique quantos pontos conseguiu fazer...

Cada pergunta vale 0,27 pontos. Após responder, some quantas questões você marcou "sim", multiplique por 0,27 e você terá a sua nota de 0 a 10.

- Maridos -

1) Ao chegar em casa, antes de fazer qualquer coisa, você encontra a esposa e lhe dá um abraço?

❑ Sim ❑ Não

2) Você procura saber como foi o dia dela, fazendo perguntas que revelem que você sabia o que ela estava planejando para aquele dia?

❑ Sim ❑ Não

3) Você se esforça para ouví-la e faz perguntas que a incentiva falar sobre o que sente?

❑ Sim ❑ Não

4) Você resiste à tentação de dar soluções prontas, ao invés disso, demonstra interesse por aquilo que ela está falando?

❑ Sim ❑ Não

5) Você oferece atenção, mesmo quando não solicitada, desligando a TV, fechando o livro, o jornal ou desligando o computador?

❑ Sim ❑ Não

6) Fora das ocasiões especiais, você traz flores ou algo que a agrade, mesmo que seja bem simples, demonstrando que se lembrou dela?

❑ Sim ❑ Não

7) Se na sua casa quem prepara o jantar é a esposa, e você percebe que ela está cansada, você se oferece para fazer o jantar?

❑ Sim ❑ Não

8) Você faz sempre elogios a ela?

❑ Sim ❑ Não

9) Sempre que ela pede apoio, você diz sim ou não sem fazer com que ela se sinta errada em perguntar?

❑ Sim ❑ Não

10) Você procura compreender os sentimentos dela?

❑ Sim ❑ Não

11) Se é ela quem sempre lava a louça, você se oferece para lavar quando ela está muito cansada?

❑ Sim ❑ Não

12) Quando você sai, você pergunta para ela se tem alguma coisa que ela quer que compre, e se lembra de comprar?

❑ Sim ❑ Não

13) Você dá cinco abraços por dia nela?

❑ Sim ❑ Não

14) Você diz: "Eu te amo", pelo menos 7 vezes na semana?

❑ Sim ❑ Não

15) Você arruma o quarto de vez em quando?

❑ Sim ❑ Não

16) Você toma um banho ou passa a colônia que ela gosta antes de fazerem sexo?

❑ Sim ❑ Não

17) Você procura ficar ao lado dela quando ela está aborrecida com alguém, mesmo que seja da sua família?

❑ Sim ❑ Não

18) Você se oferece para fazer-lhe uma massagem nas costas, no pescoço ou nos pés (ou todas as três)?

❑ Sim ❑ Não

19) Você oferece aconchego, carinho e toque afetuoso, não sexual?

❑ Sim ❑ Não

20) Você não aperta o controle remoto para canais diferentes quando ela está assistindo TV com você?

❑ Sim ❑ Não

21) Você demonstra amor por ela em público?

❑ Sim ❑ Não

22) Você procura aprender bem sobre as coisas que ela gosta, suas preferências?

❑ Sim ❑ Não

23) Você se esforça para ser compreensivo quando ela se atrasa ou decide trocar de roupa?

❑ Sim ❑ Não

24) Você se esforça para respeitar e amar a família dela?

❑ Sim ❑ Não

25) Você trata bem os pais dela?

❑ Sim ❑ Não

26) Você presta mais atenção nela do que nos outros em público?

❑ Sim ❑ Não

27) Você faz com que ela seja mais importante do que as crianças e deixa que as crianças a vejam recebendo sua atenção primeiro e antes de tudo?

❑ Sim ❑ Não

28) Você dá escapadas românticas?

❑ Sim ❑ Não

29) Você deixa que ela veja que você carrega uma foto dela na carteira?

❑ Sim ❑ Não

30) De vez em quando você deixa mensagens de motivação, de incentivo, de amor, em cartazes ou bilhetes na porta da geladeira, na porta do armário, etc.?

❑ Sim ❑ Não

31) Você dirije devagar e com segurança, respeitando as preferências dela?

❑ Sim ❑ Não

32) Você se oferece para consertar alguma coisa em casa. Diz: "O que precisa ser consertado por aqui? Eu tenho algum tempo extra". Não assume além do que pode fazer?

❑ Sim ❑ Não

33) Você é caprichoso ao escrever os recados que anota para ela no telefone?

❑ Sim ❑ Não

34) Quando ela prepara uma refeição, você elogia sua culinária?

❑ Sim ❑ Não

35) Você nunca se esquece do beijo de saída e o de chegada?

❑ Sim ❑ Não

36) No dia-a-dia você não se esquece das três palavrinhas mágicas: *"por favor", "obrigado" e "com licença" ?*

❑ Sim ❑ Não

37) Você traz para casa a sobremesa preferida dela?

❑ Sim ❑ Não

RESULTADO__________________DATA___/___/___

- Esposa -

1) Você faz ele sentir-se competente e respeitado?

❑ Sim ❑ Não

2) Você o reconhece como o líder do lar?

❑ Sim ❑ Não

3) Você o elogia em público?

❑ Sim ❑ Não

4) Você dá cinco abraços por dia nele?

❑ Sim ❑ Não

5) Você diz sete vezes na semana "eu te amo"?

❑ Sim ❑ Não

6) Se é você quem faz as refeições, procura fazer aquilo que ele gosta, variando o cardápio?

❑ Sim ❑ Não

7) Você se veste pensando nos olhos dele, consciente de que "*o homem se excita pelo que vê*"?

❑ Sim ❑ Não

8) Você não fica aconselhando-o sempre, a menos que o conselho seja solicitado?

❑ Sim ❑ Não

9) Você evita falar quando ele está querendo um tempo para reflexão, meditação e recolhimento em si mesmo, sabendo que logo ele estará de volta?

❑ Sim ❑ Não

10) Quando está com ele no carro, você se esforça para não ficar tentando ensiná-lo a dirigir a toda hora?

❑ Sim ❑ Não

11) Você o procura para o ato sexual?

❑ Sim ❑ Não

12) Você é romântica?

❑ Sim ❑ Não

13) Você o surpreende esperando-o em casa com o penteado, a roupa ou o perfume que ele gosta?

❑ Sim ❑ Não

14) Você dá sugestões interessantes de aventuras, que visem tirar o casamento da rotina?

❑ Sim ❑ Não

15) Você se esforça para respeitar e amar a família dele.?

❑ Sim ❑ Não

16) Você trata bem os pais dele?

❑ Sim ❑ Não

17) Você evita ser implicante?

❑ Sim ❑ Não

18) Você pede perdão sempre que entende que errou?

❑ Sim ❑ Não

19) Você demonstra valorização em relação àquilo que ele está fazendo para o seu bem-estar?

❑ Sim ❑ Não

20) Você deixa para ele mensagens de amor ou de motivação no sapato, no bolso da camisa ou na geladeira?

❑ Sim ❑ Não

21) Você procura saber como foi o dia dele, fazendo perguntas que revelem que você sabia o que ele estava planejando para aquele dia?

❑ Sim ❑ Não

22) Você oferece atenção, mesmo quando não solicitada, desligando a TV, fechando o livro, o jornal ou desligando o computador?

❑ Sim ❑ Não

23) Você faz com que ele seja mais importante do que as crianças e deixa que as crianças o vejam recebendo sua atenção primeiro e antes de tudo?

❑ Sim ❑ Não

24) Você nunca se esquece do beijo de saída e o de chegada?

❑ Sim ❑ Não

25) Você se oferece para fazer-lhe uma massagem nas costas, no pescoço ou nos pés (ou todas as três)?

❑ Sim ❑ Não

26) Você procura aprender sobre as coisas de que ele gosta e das que ele não gosta?

❑ Sim ❑ Não

27) Você deixa que ele perceba que você carrega uma foto dele na carteira?

❑ Sim ❑ Não

28) Você é caprichosa ao escrever os recados que anota para ele no telefone?

❑ Sim ❑ Não

29) No dia-a-dia você não se esquece das três palavrinhas mágicas: " obrigada", "por favor" e "com licença" ?

❑ Sim ❑ Não

30) Você procura ser compreensiva quando ele por alguma razão, se esquece de uma data importante?

❑ Sim ❑ Não

31) Você procura ficar ao lado dele quando ele está aborrecido com alguém, ainda que seja da sua família?

❑ Sim ❑ Não

32) Você demonstra amor por ele em público?

❑ Sim ❑ Não

33) Você cuida bem das roupas dele?

❑ Sim ❑ Não

34) Quando ele faz uma crítica construtiva, você aceita com humildade e se esforça para mudar nesta área?

❑ Sim ❑ Não

35) De tudo o que acontece no lar você procura não ocultar nada dele ?

❑ Sim ❑ Não

36) Você o trata com respeito perto das crianças?

❑ Sim ❑ Não

37) Quando ele te convida para uma viagem, pescaria ou uma aventura, você se esforça para atendê-lo?

❑ Sim ❑ Não

RESULTADO__________. DATA___/___/____

"Como terminariam logo as sessões de aconselhamento matrimonial se maridos e esposas competissem seriamente em negar-se a si mesmos!"

- Walter J. Chantry -

Prezado Leitor,

Sua opinião acerca deste livro é muito importante. Escreva-nos. Peça também nosso catálogo. Você o receberá gratuitamente.

Editora Mensagem Para Todos
Caixa Postal - 91 - CEP 12914-970
Bragança Pta - SP
Tel./Fax: (11) 4033-6636
E-mail: familiaj@uol.com.br

BIBLIOGRAFICA

1) Barbara Russell Chesser (O Mito do Casamento Perfeito)
2) Fagundes, Maria do Carmo Ferrari (Vida a Dois) Ed. Siciliano – 1991 – São Paulo pág. 14,17,18, 154,
3) 1 Corintíos 13:4 (sobre ciúmes)
4) Filipenses 1:6
5) Edler, Richard (Ah, se eu soubesse) Ed. Negócio – S. Paulo -SP
6) Mateus 6:33
7) Provérbio 10.11)
8) Gray, John Ph.D. (Homens são de Marte e Mulheres são de Vênus) Ed. Roco – Rio de Janeiro- RJ . Páginas 26, 28, 31,32, 198,
9) Peg e Lee Rankin (Seu Casamento - Como Fazê-lo Funcionar) Ed. Vida – S. Paulo - SP, pág. 121
10) Genesis 2.24; Mateus 19:6
11) 1 Corintíos 7:2-5
12) Casal Em Crise/ Maurício Andolfi, Cláudio Ângelo, Carmine Saccu – Ed. Sumus, 1995 – S. Paulo - SP pág. 21, 38, 38, 39,40, 45,
13) Christenson, Lary (A Família do Cristão) Ed. Betânia – Venda Nova - MG – 1986 – pág. 34,
14) Stephen R. Covey (Os Sete Hábitos das Famílias Muito Eficazes) – Ed. Best Seller - S .Paulo -SP – 1998- pág. 398,399,
15) Tim e Beverly LaHaraye (O Ato Conjugal) – Ed. Betânia – Venda Nova – MG – 1989 – pág. 94,104, 110,111,112,
16) Silva, Josué Gonçalves (Família - Edificando a Casa Sobre a Rocha) – Ed. Mensagem Para Todos – Bragança Pta. – SP – 1997 – pág. 70,71,72,73,74
17) Jeff VanVonderen – (Vida Familiar Transformada pela Graça) – Ed. Betânia – Venda Nova – MG – 1996- 25-31,
18) 1 Pedro 3.1
19) Azevedo, Maria de Melo (Vida a Dois) Ag. Siciliano de livros, Jornais e Ver. Ltda. – S. Paulo -SP – 1991, pág. 51,64,65,67, 159,
20) Dobson, Dr. James (O que as Esposas Desejam que os Maridos Saibam a Respeito das Mulheres) Ed. Vida – 1993 – São Paulo - SP, pág. 134,

21) Ed Wheat e Gaye Wheat (Sexo e Intimidade) Ed. Mudo Cristão, São Paulo - SP, edição 1999, pág. 88,

22) Veja – Revista Semanal Brasileira – Editora Abril – S. Paulo -SP, 1996, pág. 86.(Métodos Anticoncepcionais)

23) Enciclopédia Britânica do Brasil Publicações Ltda. – (Divórcio, Gestação e Parto)

24) Norman Champlin, Russell Ph.D. (O Novo Testamento Interpretado Versículo por Versículo- 1 e 2 Corintos, Gálatas e Efésios) Milenium Distribuidora Ltda. – São Paulo – SP

25) Jornal Folha de São Paulo – Jornalista Jairo Bouer – artigo sobre próstata.

26) Dusilek, Nancy Gonçalves – Mulher Sem Nome – Editora Vida – São Paulo - SP – 1995 pág. 29,43,

27) Gonçalves, Ernesto de Lima – Família Claro e Escuro – Edições Paulinas – São Paulo – SP – ano 1990 – pág. 23,24,

28) Kornfield, David – Introdução à Cura Interior – Editora Sepal – São Paulo – SP – 1997 – 98,99

29) Leite, Leandro Inácio – A Influência da Televisão na Formação dos Jovens – Renovo Produções Gráficas Ltda. – Maringá – PR- 1996 – pag.2,3.

30) Ministério da Saúde. Instituto nacional de câncer. Coordenação nacional de controle de tabagismo - contapp. "falando sobre câncer e seus fatores de risco".Rio de janeiro, 1996.

31) Cancer free: the comprehensive cancer prevention program, by sidney j. Winawer, m.d., moshe shike, m.d., philip bashe and genell subak-sharpe (simon & schuster, 1995); cancer facts & figures 1995 by the american cancer society.

Conheça outras obras do autor

LIVROS
Mensagens em fitas de Vídeo, K7 e Cd's
Software: Bíblia e livros

Identificar as causas e encontrar a solução para cada problema conjugal é o desejo da maioria dos casais que não se conformam com a mediocridade e buscam uma vida de excelência.

"Pensei que casamento fosse só flores e nunca espinhos".
(Caindo na real)
"Nossa unidade é doentia".
(Quando um é sufocado pelo outro)
"Ela é dez na cozinha e zero na cama".
(A sexualidade feminina)
"Ela só aprende com as novelas".
(O excesso de TV é destrutivo)
"Não amo mais meu marido e nem tenho desejo de voltar a amar".
(A morte do essencial)
"Ele me magoa o dia inteiro e à noite me procura para o ato sexual".
(Sexualidade masculina x feminina)
"Ela quer ter sete filhos, mas não temos condição de criar quatro".
(Planejamento Familiar)
"Ela ouve mais a mãe do que eu".
(Independência x dependência)
"Paramos de ter relação sexual no quarto mês de gravidez, com medo de machucar o bebê".

O autor discute estas e outras questões, mostrando o caminho para o crescimento em todas as áreas da vida. Nunca se esqueça: "Nenhum sucesso justifica o fracasso de um casamento."

Josué Gonçalves, casado com Rousemary Maia, terapeuta familiar, conferencista internacional. Exerce um ministério específico com famílias desde 1990, tendo ministrado em todo o Brasil, EUA, Canadá, Japão e outros países. Autor de várias obras, é membro da CGADB e AEVB.

ISBN 85-88148-02-1

Caixa Postal 91 - CEP 12914-970
Bragança Paulista - SP
Tel / Fax: (11) 4033-6636
e-mail: familiaj@uol.com.br
www.josuegoncalves.com.br